



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



HÁBITOS DE VIDA DOS ADOLESCENTES:

Género, Ano de escolaridade e Prática de atividade física

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Psicologia do Desporto

Orientadora: Professora Doutora Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos

Júri:

Presidente

Professora Doutora Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos

Vogais

Professor Doutor José Manuel Fragoso Alves Diniz

Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

Professora Doutora Maria Celeste Rocha Simões

Mariana Dias de Magalhães Lopes

2012

RESUMO

O estilo de vida saudável é composto por atitudes e hábitos que se adquirem ao longo da vida, nomeadamente, no período da adolescência. Assim, revela-se importante estudar não só os hábitos de vida adotados pelos adolescentes em geral como também, perceber o que poderá influenciar a aquisição dos mesmos.

Neste trabalho, pretendeu-se estudar os hábitos de vida dos alunos do Instituto Profissional de Tecnologias Avançadas (IPTA), Escola Profissional situada na cidade do Porto, e relacionar as variáveis género, ano de escolaridade e prática de atividade física com esses mesmos hábitos. Na amostra de 194 alunos, 152 eram rapazes e 42 raparigas; dos 10º, 11º e 12º anos de escolaridade.

Foram aplicados questionários, com perguntas adaptadas do HBSC - *Health Behaviour in School Children*, e feita a análise estatística dos mesmos.

Os resultados obtidos mostram que, em geral, os adolescentes da amostra têm hábitos de vida saudáveis a vários níveis: alimentar, sono, consumo de substâncias e prática de atividade física. No entanto, verificaram-se algumas diferenças de género, idade e prática de atividade física. As raparigas parecem ter melhores hábitos alimentares, melhores hábitos de sono e menos consumo de substâncias. Já os rapazes apresentam uma prática de atividade física superior. Os adolescentes mais novos revelam melhores hábitos alimentares, à exceção da ingestão de refrigerantes e bebidas alcoólicas e melhores hábitos de sono. Os mais velhos são os que mais praticam atividade física; nomeadamente o Futebol. Os adolescentes com maior prática de atividade física têm melhores hábitos alimentares. Os jovens, cujos pais e amigos têm bons hábitos de vida, tendem a ter um estilo de vida mais saudável.

Palavras-chave: Estilos de vida saudável - Género - Ano de escolaridade - Prática de atividade física

ABSTRACT

A healthy lifestyle consists of attitudes, habits and behaviours mostly acquired in adolescence. Therefore, it is clear for us the importance of studying not only the adopted habits by the adolescents, but also understand what may influence them.

The present study aims to know more about IPTA students' lifestyle, a professional school in Oporto city, and to understand their relationship with gender, school year and physical activity.

The sample has 194 students, 152 boys and 42 girls attending 10th, 11th e 12th grade.

HBSC adapted questionnaires were applied and statistics analyses using SPSS were made.

The results show that most adolescents have an healthy lifestyle, with good food intake, required sleep, low level of drug consumption and frequent physical activity. However, there are some differences in which concerns gender, age, and level of physical activity: girls seem to make a better choice of food, better sleep and less drug and alcohol consumption; boys have a higher level of physical activity. Younger adolescents have healthier food intake, except for sodas and alcohol, and also have better sleeping habits. The older have a higher level of physical activity, mostly soccer. Those who show higher levels of physical activity also have better meals. Those adolescents, whose parents and friends have healthier lifestyles are more prone to replicate it.

Keywords: Healthy lifestyles- Gender - Scholarship - Physical activity level

AGRADECIMENTOS

Os percursos da nossa vida não os percorremos sozinhos e portanto os agradecimentos tornam-se importantes para reconhecermos as pessoas que nos acompanham verdadeiramente.

Em primeiro lugar não poderia deixar de agradecer à Professora Margarida Matos, minha orientadora, e à Professora Maria Paula Santos, co-orientadora, que, de perto e de longe, acompanharam a progressão deste trabalho, coordenando-o com as suas vidas, que são, só por si, agitadas.

Aos meus colegas de mestrado, que cruzaram e acompanharam esta parte do caminho e ajudaram a usufruir da partilha de conhecimento e das vivências do mesmo.

Os meus agradecimentos mais pessoais não podem deixar de ser para a minha família que sempre me apoiou, incentivou e mostrou interesse no caminho que escolhi para mim. É reconfortante saber que estão aí, sempre, quaisquer que sejam as condições.

Aos meus amigos que compreenderam as minhas muitas ausências mas mantiveram-se lá, como sempre, prontos a aplaudir e partilhar comigo esta experiência.

E por último mas não menos importante, um obrigada a ti, que me deste força quando esta faltava, que me incentivaste constantemente e que permaneceste acordado até eu acabar o último parágrafo. Obrigada Hugo, por fazeres parte deste meu caminho.

ÍNDICE

Resumo	Error! Bookmark not defined.
Abstract	8
Agradecimentos	8
Introdução	13
Enquadramento Teórico - Comportamentos em Estudo	16
Metodologia	26
Amostra	26
Instrumento	26
Procedimento	26
Definição de Variáveis	27
Tratamento de Dados	27
Caracterização de Amostra	28
Resultados	30
Questão de Investigação 1	30
Imagem Corporal	30
Hábitos Alimentares	32
Consumo de Substâncias	32
Saúde	35
Hábitos de Sono	35
Prática de Atividade Física e Desportiva	37
Questão de Investigação 2	39
Hábitos Alimentares	39
Consumo de Substâncias	40
Hábitos de Sono	41
Questão de Investigação 3	44

Hábitos Alimentares	44
Consumo de Substâncias	45
Hábitos de Sono.....	47
Prática de Atividade Física e Prática Desportiva	48
Questão de Investigação 4.....	50
Imagem Corporal.....	51
Hábitos Alimentares	51
Consumo de Substâncias	52
Hábitos de Sono.....	54
Prática de Atividade Física e Desportiva.....	55
Questão de Investigação 5.....	57
Imagem Corporal.....	57
Hábitos Alimentares	58
Consumo de Substâncias	60
Hábitos de Sono.....	60
Prática de Atividade Física e Desportiva.....	62
Questão de Investigação 6.....	65
Imagem Corporal.....	65
Hábitos Alimentares	66
Consumo de Substâncias	71
Hábitos de Sono.....	75
Prática de Atividade Física e Desportiva.....	78
Discussão.....	84
Discussão dos Resultados	84
Limitações do estudo	89
Conclusão	90

Bibliografia.....	92
ANEXOS	97

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo o Género.....	28
Tabela 2 - Distribuição da amostra segundo o Ano de Escolaridade	28
Tabela 3 - Nível de Instrução do Pai	28
Tabela 4 - Nível de Instrução da Mãe	29
Tabela 5 - Imagem Corporal (Massa, Altura e índice de Massa Corporal)	30
Tabela 6 - Imagem Corporal (Figura Real Raparigas e Rapazes).....	30
Tabela 7 - Imagem Corporal (Figura Ideal Raparigas e Rapazes)	30
Tabela 8 - Imagem Corporal (Alteração Corporal)	31
Tabela 9 - Imagem Corporal (auto-perceção)	31
Tabela 10 - Imagem Corporal (Dieta).....	31
Tabela 11 - Imagem Corporal (Figura Real Mãe e Pai)	31
Tabela 12 - Hábitos Alimentares (pequeno-almoço por semana).....	32
Tabela 13 - Hábitos Alimentares (tipo de alimentação)	32
Tabela 14 - Consumo de Substâncias (tabaco)	32
Tabela 15 - Consumo de Substâncias (tabaco pai e mãe)	33
Tabela 16 - Consumo de substâncias (embriaguez).....	33
Tabela 17 - Consumo de Substâncias (álcool pai).....	33
Tabela 18 - Consumo de Substâncias (álcool mãe)	34
Tabela 19 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)	34
Tabela 20 - Consumo de Substâncias (tipo de produto).....	34
Tabela 21 - Saúde (perceção de estado).....	35
Tabela 22 - Saúde (problemas).....	35
Tabela 23 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)	35
Tabela 24 - Hábitos de sono (dormir de dia).....	36
Tabela 25 - Hábitos de sono (sono durante o dia)	36
Tabela 26 - Hábitos de sono (dormir bem de noite).....	36
Tabela 27 - Atividade física (prática na última semana)	37
Tabela 28 - Atividade física (prática semanal em dias).....	37
Tabela 29 - Atividade física (prática semanal em horas)	37
Tabela 30 - Atividade física (modalidade)	38
Tabela 31 - Atividade física (prática Pai e Mãe).....	38
Tabela 32 - Atividade física (amigos que praticam)	38

Tabela 33 - Hábitos Alimentares (pequeno-almoço por semana)*Gênero	39
Tabela 34 - Hábitos Alimentares (tipo de alimentação)*Gênero	40
Tabela 35 - Consumo de Substâncias (tabaco)*Gênero.....	40
Tabela 36 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Gênero	40
Tabela 37 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Gênero	41
Tabela 38 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)*Gênero	41
Tabela 39 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Gênero	41
Tabela 40 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Gênero	42
Tabela 41 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Gênero.....	42
Tabela 42 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Gênero	42
Tabela 43 - Atividade física (prática na última semana)*Gênero	42
Tabela 44 - Atividade física (prática semanal em dias)*Gênero	43
Tabela 45 - Atividade física (prática semanal em horas)*Gênero.....	43
Tabela 46 - Atividade física (modalidade)*Gênero.....	43
Tabela 47 - Hábitos Alimentares (pequeno-almoço por semana)*Ano de escolaridade	44
Tabela 48 - Hábitos Alimentares (tipo de alimentação)*Ano de escolaridade	45
Tabela 49 - Consumo de Substâncias (tabaco)*Ano de escolaridade.....	45
Tabela 50 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Ano de escolaridade ...	46
Tabela 51 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Ano de escolaridade	46
Tabela 52 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)*Ano de escolaridade	46
Tabela 53 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Ano de Escolaridade	47
Tabela 54 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Ano de escolaridade.....	47
Tabela 55 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Ano de escolaridade.....	47
Tabela 56 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Ano de escolaridade.....	48
Tabela 57 - Atividade física (prática na última semana)*Ano de escolaridade	48
Tabela 58 - Atividade física (prática semanal em dias)*Ano de escolaridade	48
Tabela 59 - Atividade física (prática semanal em horas)*Ano de escolaridade	49
Tabela 60 - Atividade física (modalidade)*Ano de escolaridade.....	49

Tabela 61 - Género*Frequência atividade física	50
Tabela 62 - Ano de escolaridade*Frequência atividade física	50
Tabela 63 - Dieta*Frequência atividade física.....	51
Tabela 64 - Hábitos Alimentares (Tipo de Alimentação)*Frequência atividade física	52
Tabela 65 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Frequência atividade física	53
Tabela 66 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Frequência atividade física	53
Tabela 67 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)*Frequência atividade física	53
Tabela 68 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Frequência atividade física	54
Tabela 69 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Frequência atividade física.....	54
Tabela 70 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Frequência atividade física	54
Tabela 71 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Frequência atividade física	55
Tabela 72 - Atividade física Pai*Frequência atividade física.....	55
Tabela 73 - Atividade física Mãe*Frequência atividade física	55
Tabela 74 - Atividade física (amigos que praticam)*Frequência atividade física	55
Tabela 75 - Atividade física (prática semanal em horas)*Frequência atividade física	56
Tabela 76 - Atividade física (modalidade)*Frequência atividade física.....	56
Tabela 77 - Distribuição por ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física.....	57
Tabela 78 - Imagem Corporal (Dieta)*Género*Frequência atividade física ...	58
Tabela 79 - Hábitos Alimentares (Tipo de Alimentação)*Género*Frequência atividade física.....	59
Tabela 80 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Género*Frequência atividade física.....	60
Tabela 81 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Género*Frequência atividade física.....	60

Tabela 82 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Gênero*Frequência atividade física.....	61
Tabela 83 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Gênero*Frequência atividade física	61
Tabela 84 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Gênero*Frequência atividade física.....	61
Tabela 85 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Gênero*Frequência atividade física.....	62
Tabela 86 - Atividade física Pai*Gênero*Frequência de atividade física	62
Tabela 87 - Atividade física Mãe*Gênero*Frequência de atividade física	63
Tabela 88 - Atividade física amigos*Gênero*Frequência de atividade física	63
Tabela 89 - Atividade física (prática semanal em horas)*Gênero*Frequência atividade física.....	64
Tabela 90 - Atividade física (modalidade)*Gênero*Frequência atividade física	64
Tabela 91 - Imagem Corporal (Dieta)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	66
Tabela 92 - Hábitos Alimentares (Fruta)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	67
Tabela 93 - Hábitos Alimentares (Vegetais)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	68
Tabela 94 - Hábitos Alimentares (Doces)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	69
Tabela 95 - Hábitos Alimentares (Refrigerantes)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	70
Tabela 96 - Hábitos Alimentares (Cerveja/Vinho)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	71
Tabela 97 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	73
Tabela 98 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	74
Tabela 99 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	75

Tabela 100 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	76
Tabela 101 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	77
Tabela 102 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	78
Tabela 103 - Atividade física Pai*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência de atividade física.....	79
Tabela 104 - Atividade física Mãe*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência de atividade física.....	80
Tabela 105 - Atividade física amigos*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência de atividade física	81
Tabela 106 - Atividade física (prática semanal em horas)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	82
Tabela 107 - Atividade física (modalidade)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física	83

INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como objetivo a análise dos hábitos de vida dos adolescentes que frequentam o Instituto Profissional de Tecnologias (IPTA)

Esta escola profissional está situada na cidade do Porto, e tem cerca de 200 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos.

O desenvolvimento de atividade profissional nesta escola enquanto Professora de Educação Física e Diretora de Turma, justificam não só o conhecimento empírico como a proximidade com a população e contexto em estudo.

Este estudo pretende responder especificamente às seguintes questões de investigação:

1. Quais os comportamentos de saúde dos alunos do IPTA, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, imagem corporal, hábitos de sono, consumo de substâncias, e prática de atividade física e desportiva?

2. Quais as diferenças que se verificam em função do género, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, hábitos de sono, consumo de substâncias e prática de atividade física e desportiva?

3. Quais as diferenças que se verificam em função do ano de escolaridade, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, hábitos de sono, consumo de substâncias e prática de atividade física e desportiva?

4. Quais as diferenças que se verificam em função da frequência com que praticam atividade física, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, hábitos de sono, consumo de substâncias e prática de atividade física e desportiva?

5. Quais as diferenças que se verificam em função do género e da frequência com que praticam atividade física, nomeadamente ao nível dos

hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono?

6. Quais as diferenças que se verificam em função do ano de escolaridade, do género e da frequência com que praticam atividade física, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono?

Para isso, foram selecionadas questões base do questionário HBSC - Health Behavior in School Children - que permite quantificar os padrões e indicadores de comportamento e as variáveis contextuais. Este estudo tem origem nas ciências sociais e comportamentais e visa a análise das relações entre a pessoa e o contexto, numa perspetiva sócio-psicológica e ecológica.

O estilo de vida é visto, assim, como um padrão de comportamentos, hábitos, atitudes e valores relativamente estáveis e típicos de determinado grupo.

A abordagem do estilo de vida para a saúde foi a linha condutora para a recolha de dados, relativamente aos comportamentos e hábitos de saúde, às características pessoais, à auto-avaliação da saúde e às variáveis demográficas.

Em termos estruturais, este trabalho apresenta uma revisão da literatura acerca dos comportamentos em estudo como os hábitos alimentares, a imagem corporal, os hábitos de sono, o consumo de substâncias e a prática de atividade física e desportiva no primeiro capítulo intitulado Enquadramento Teórico.

Posteriormente são apresentados os aspetos metodológicos relacionados com a amostra em estudo, o instrumento e os procedimentos utilizados na recolha de dados, bem como o tratamento dos dados, no segundo capítulo Metodologia.

Os resultados obtidos são apresentados no capítulo 3, intitulado Resultados, onde se encontra a caracterização da amostra, e a análise às questões de investigação.

Apresenta-se ainda a Discussão dos Resultados, com a análise a cada questão de investigação definida e as respetivas limitações e recomendações para investigações futuras.

Na conclusão apresenta-se uma reflexão final, seguido da bibliografia de apoio.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO - COMPORTAMENTOS EM ESTUDO

Um estilo de vida ativo tem, direta e indiretamente, benefícios na saúde dos jovens. Diretamente através da prevenção da obesidade e do excesso de peso, ajudando a desenvolver ossos e articulações saudáveis, um coração eficiente e uma boa saúde mental, e indiretamente, estabelecendo estilos de vida que perdurarão na vida adulta (Logstrup et al., 2001).

Os estilos de vida estão associados a valores, motivações, oportunidades e questões específicas relacionadas com aspetos económicos, culturais e sociais (Calmeiro & Matos, 2004). São, acima de tudo, a aquisição de conhecimentos e competências necessárias à adoção de hábitos e rotinas saudáveis (Baptista, Lima & Almeida, 2005). A promoção de estilos de vida saudáveis constitui uma questão de educação para a saúde, na medida em que a promoção de hábitos saudáveis na adolescência, apresenta implicações na vida adulta.

Os estudos têm demonstrado que, relativamente aos estilos de vida, os adolescentes se vão tornando menos saudáveis à medida que vão ficando mais velhos. Os rapazes apresentam essencialmente comportamentos de externalização, como o consumo de substâncias e as raparigas apresentam mais frequentemente comportamentos de internalização como a perturbação da imagem corporal (Matos, 2005).

Vários autores referem o comportamento rebelde e a procura do risco na adolescência como processos normais, constituindo um papel importante na transição para a vida adulta (Lapa & Matos, 2005). Neste período, a adoção de comportamentos de risco como fumar, consumir álcool e substâncias ilegais, realizar uma alimentação rica em gorduras e/ou açúcares intensifica-se na medida em que se revela como socialmente aceite (Calmeiro & Matos, 2004). No entanto, os adolescentes portugueses com comportamentos de risco constituem uma minoria (Sanches, 2005).

Um estilo de vida ativo está associado a elevados níveis de prática de atividade física (Aarnio, 2003).

PERCEÇÃO DE SAÚDE

Resultados do HBSC mostram que 90% dos estudantes referem sentir-se saudáveis (Scheidt et al., 2000). Os dados deste mesmo estudo relativos a Portugal mostram que cerca de 95% dos jovens portugueses sentem-se saudáveis, sendo que destes cerca de 32% dizem sentir-se muito saudáveis (Matos et al. 2000). Os adolescentes não apresentam problemas de saúde física consideráveis, sendo que a maior parte dos problemas verificados se prendem com comportamentos e estilos de vida, pelo que modificáveis (Matos, 2005)

Shephard (1994) refere três tipos de comportamentos que favorecem a saúde como a alimentação correta, a atividade física e os períodos de sono entre 7 a 8 horas por noite. Entre os hábitos que considera negativos, destaca o consumo do tabaco, do álcool e de drogas nocivas.

São as raparigas adolescentes que apresentam percepções de saúde mais baixas. São também as raparigas que dizem com maior frequência que não estão satisfeitas com a sua imagem corporal, existindo como tal uma maior referência à intenção ou prática de dieta (Matos et al. 2000).

Os rapazes geralmente sentem-se mais saudáveis (Matos et al., 2000). No entanto, são também estes que apresentam maiores níveis de experimentação e consumo regular de substâncias como o álcool, tabaco e drogas (Matos et al., 2000).

IMAGEM CORPORAL

Segundo várias investigações, o impacto de uma auto-imagem e auto-estima negativas, tende a ser maior nas raparigas, bem como a preocupação com o peso e as dietas (Gaspar & Matos, 2005). No entanto, ambos os géneros mostram preocupações com a sua imagem (Matos et al., 2003).

Verifica-se frequentemente um desajuste entre as características reais e a auto-percepção acerca da imagem corporal. O peso e a forma do corpo em criança e/ou a imagem corporal dos próprios pais, a tendência para um perfeccionismo exagerado, uma baixa auto-estima e comentários do grupo de pares constituem condições favoráveis a imagens corporais distorcidas (Calmeiro & Matos, 2004). Os adolescentes são bastante sensíveis aos estereótipos, aos ideais e padrões de beleza e elegância vigentes, pelo que o grau de proximidade ou afastamento destes gera reações mais ou menos negativas (Velooso & Matos, 2005).

HÁBITOS ALIMENTARES

Durante o período da adolescência, os hábitos alimentares e a atividade física são considerados os fatores influenciadores da saúde mais importantes. Desta forma, a qualidade de vida é afetada pelos comportamentos adotados e pelo estilo de vida do adolescente (Vizbaraité, 2011). Os estudos mostram que a atividade física e a mudança de hábitos alimentares apresentam resultados positivos como meios eficazes no controlo do peso (Ezendam et al, 2011). Um consumo exagerado de alimentos muito energéticos, pobres em nutrientes e ricos em açúcares e gorduras, combinados com a falta de atividade física, tem levado a um maior registo de obesidade e excesso de peso (Lapa & Matos, 2005).

O papel do género e da idade revela-se significativo nos hábitos alimentares, em estudos com adolescentes (Lien et al., 2002). Em geral, os hábitos alimentares são preditos pelo género, com os rapazes a afirmarem ingerir mais calorias (Backman et al., 2002).

Relativamente à referida ingestão de calorias, o estudo de Dehheger (2002) mostra que há um aumento de ingestão entre os 10 e os 16 anos nos rapazes e uma diminuição nas raparigas a partir dos 14 anos de idade. A maioria das raparigas (56%) come menos aos 16 anos de idade do que aos 14 anos de idade. Quando comparadas idades e géneros, a ingestão calórica aumentou sempre em ambos os géneros. No entanto, os rapazes

apresentam sempre um incremento maior do que as raparigas. Com o aumento da idade, um maior número de adolescentes refere não tomar o pequeno-almoço. Além disso, são as crianças mais ativas fisicamente que apresentam uma ingestão calórica próxima da recomendada.

Vizbaraité (2011), no seu estudo acerca da nutrição na adolescência afirma que são os rapazes que mais frequentemente tomam o pequeno-almoço e são as raparigas que mais frequentemente afirmam ingerir fruta e vegetais, em detrimento de outros alimentos como os refrigerantes e as bebidas alcoólicas. No entanto, são também as raparigas que afirmam ingerir mais frequentemente doces (Zaborskis et al., 2006).

HÁBITOS DE SONO

Nos adolescentes, o sono influencia o bem-estar físico e emocional, as e a interação entre os domínios biológicos e psicossociais (Dahl & Lewin, 2002). Neste sentido, é de afirmar que a quantidade de horas que se dorme por noite é um importante indicador de saúde e bem-estar das crianças e dos adolescentes. A quantidade de sono considerada adequada a esta população é de 8 a 10 horas por noite.

Os bons hábitos de sono contribuem assim para a melhoria física e intelectual, fatores estes importantes para o desempenho cognitivo nas atividades diárias e para o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem na escola (Boscolo et al., 2007).

Para Gonçalves et al. (2010), 81,9% dos jovens portugueses dorme 8 a 9 horas, mas existe já 18,1% que não dorme o número de horas adequadas. Estes mesmos autores verificam ainda que são as raparigas e os adolescentes mais novos que apresentam uma maior quantidade de horas de sono.

Outros estudos têm também mostrado que a quantidade média de sono diminui ao longo da adolescência.

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

São vários os autores que entendem o comportamento rebelde e a procura de risco na adolescência como processos normais, tendo até um papel importante na transição para a vida adulta (Lapa & Matos, 2005). Algumas das condutas de risco na adolescência não são mais do que condutas de experimentação, de descoberta, de avaliação das capacidades, de vivência do risco e de confrontação com a necessidade de fazer opções, as quais são parte integrante do processo de desenvolvimento do adolescente e importantes para a construção da sua autonomia (Matos et al., 2003).

Vários fatores são identificados como contribuição para a iniciação e aumento do consumo de substâncias no início da adolescência, como a idade, as atitudes dos pais e dos pares (Wiesner & Ittel, 2002).

Feijão e Lavada (2001), num estudo realizado junto de alunos do 3º ciclo e escolas secundárias no que diz respeito ao consumo de substâncias, concluíram que a prevalência, no ensino secundário, é mais elevada ao nível do álcool - 67%, seguido pelo tabaco - 49% e das drogas - 14%. Dentro do consumo de álcool, verifica-se a preferência pela cerveja, apresentando o sexo feminino níveis superiores de consumo.

Em relação ao consumo de álcool, verifica-se que 71% dos adolescentes entre os 11 e os 15 anos já experimentaram bebidas alcoólicas e cerca de 10% consome cerveja ou bebidas destiladas numa base regular, semanal ou mensal (Matos et al., 2000). Segundo Gaspar et al. (2005), os jovens referem ainda que existem cada vez menos diferenças entre o consumo pelos rapazes e pelas raparigas, existindo os que bebem muito e os que não bebem, em ambos os géneros. Dos adolescentes que bebem muito, salientam que as raparigas bebem muito mais do que os rapazes. Este consumo faz-se com os pares, por modelo parental ou ainda "para se embebedarem".

Quanto ao consumo do tabaco, cerca de 31% dos adolescentes já experimentaram mas apenas 9% consome numa base regular, diária ou

semanal (Matos et al., 2000). Segundo Matos et al. (2003), tem-se verificado um aumento no consumo do tabaco pelas raparigas. Verifica-se, no entanto, que existem mais rapazes a fumar do que raparigas, embora essa diferença esteja a diminuir.

No estudo de Matos et al. (2000), relativamente ao consumo de álcool e tabaco, verificaram que os rapazes e os mais velhos que mais frequentemente experimentaram estas substâncias, como também eram os mais frequentemente consumidores regulares e abusivos. Silva et al. (2008), acrescenta ainda que os adolescentes com menor prática de atividade física consomem mais álcool e tabaco.

Os dados de Portugal do estudo HBSC mostram que 84% dos adolescentes que já experimentaram drogas, fizeram-no entre os 10 e os 15 anos. No entanto, apenas 14% referem ter consumido duas ou mais vezes no último mês. Segundo este mesmo estudo, o haxixe constitui a droga mais experimentada, mais utilizada na primeira experiência e no consumo regular. São os rapazes e os adolescentes mais velhos que apresentam maior consumo de drogas ilegais (Matos et al., 2000). À medida que a idade avança, aumenta a percentagem de adolescentes portugueses que já experimentaram drogas ilícitas, bem como os que as consomem (Fonseca, 2003).

Balsa et al. (2001) revelam que Portugal apresenta taxas de prevalência de consumo de substâncias ilícitas mais baixas do que as de outros países europeus. Esta posição de Portugal mantém-se quando consideramos os consumos de cocaína, ecstasy, LSD e anfetaminas - 17.5% dos adolescentes entre os 15 e os 24 anos declaram ter consumido alguma substância ao longo da vida. Estes autores referem também que os consumos variam consideravelmente com o género e a idade. O sexo masculino consome mais do que o sexo feminino e os adolescentes mais jovens consomem mais do que os mais velhos. A iniciação regista-se então nos indivíduos mais jovens - 14% antes dos 15 anos, 58% entre os 15 e os 19 anos, 20% entre os 20 e os 24 anos e 8% acima dos 25 anos.

ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Os altos níveis de participação em atividades físicas durante a infância e a adolescência aumentam a probabilidade da continuidade de uma participação semelhante na idade adulta (Telama et al., 2000).

O estudo longitudinal de Tammelin et al. (2003) demonstrou que a participação assídua de um desporto na adolescência, depois do horário escolar, está associada a um elevado nível de atividade física na idade adulta. Também Nilsson et al. (2009) afirma que a participação regular em desportos está positivamente associada a uma maior frequência de comportamentos fisicamente ativos durante o tempo de lazer.

Portugal é um dos países que apresenta um maior número de indivíduos que afirma nunca ter praticado desporto e atividade física nos últimos seis anos (Eurobarometer, 2010). Desta forma, Portugal apresenta-se como o país europeu com menor taxa de atividade física por habitante (Silva et al., 2004).

A literatura refere que 50% dos jovens entre os 1 e os 21 anos não praticam regularmente atividade física e que esta diminui ao longo da adolescência (Alves, 2005). Neste contexto, tem-se registado um afastamento gradual das recomendações para esta faixa etária (Calmeiro & Matos, 2004).

Das várias determinantes da atividade física em adolescentes, têm-se destacado o nível sócio-económico, a idade e o género. Os parâmetros demográficos, idade e género são das variáveis mais consistentes no que diz respeito à influência nos diversos tipos de práticas físico-desportivas (Loureiro, 2011). Seabra et al. (2009) obteve resultados significativos nas variáveis idade, género, prática pela mãe, irmãos e amigos. Segundo Gustafson & Rhodes (2006), existem correlações consistentes entre a atividade física em adolescentes de 13 a 18 anos de idade e o género, idade (relação inversa), atividade física anterior, suporte parental e atividade física dos irmãos. Ornelas et al. (2007) mostrou no seu estudo que os pais têm uma

influência significativa na atividade física do adolescente. Segundo Sallis et al. (2000) o modelo parental está positivamente associado com a atividade física dos filhos.

O aumento da idade é inversamente proporcional à prática de atividade física (Aarnio, 2003). Diversas investigações foram realizadas com o objetivo de identificar a idade em que surge o decréscimo dos níveis de prática de atividade física. Para Matos et al. (2000), o decréscimo surge mais acentuado no final da adolescência enquanto que para Marivoet (2001) esse decréscimo situa-se entre os 15 e os 19 anos.

Contrariamente, existem estudos que não confirmam a existência do declínio de atividade física (Vasconcelos & Maia, 2001) e da prática desportiva dos adolescentes (Seabra et al., 2008), existindo mesmo estudos que registaram um aumento de atividade física com a idade e em ambos os géneros nos adolescentes portugueses (Cardoso, 2003, Seabra et al., 2009). Também Mota e Esculcas (2002) obtiveram resultados de maior atividade física nos adolescentes mais velhos, comparativamente aos mais novos. Loucaides (2011) afirma que, tanto os rapazes como as raparigas que frequentam a escola secundária e a escola profissional são menos ativos do que aqueles que frequentam a escola primária.

Apesar destes resultados díspares, Marivoet (2001) confirma que os jovens contemporâneos praticam mais desporto do que os das gerações anteriores.

Segundo Bélanger et al., (2009), a diminuição de prática, em ambos os géneros, parece ser consistente, independentemente do tipo de prática realizada. Verifica-se, também, em ambos os géneros, uma maior prevalência de participação de atividades físicas individuais.

Nos estudos realizados por Telama e Yang (2000) verificou-se que os rapazes são mais ativos do que as raparigas. No entanto, verificaram também que o declínio da atividade física é mais acentuado nos rapazes. Pelo contrário, Loureiro (2011), afirma que a prática desportiva decresce 10% nos rapazes e 15% nas raparigas, cada ano de idade.

Peretti-Watel et al. (2002) obteve no seu estudo resultados consistentes, em que os rapazes apresentam maior frequência de atividade física do que as raparigas. Dentro do grupo dos rapazes, 30.3% revela não ser praticante, 21.5% afirma praticar atividade física entre 1 a 3 horas semanais, 30.1% entre 4 a 7 horas e 18.1% 8 ou mais horas. No grupo das raparigas, a distribuição foi significativamente diferente, apresentando respetivamente 49.8%, 30.3%, 14.6% e 5.3%. Considerando a amostra total, foram os adolescentes mais novos (16.3 anos de média de idade) que mais frequentemente afirmam praticar atividade física.

No estudo de Loucaides et al. (2011), 52.3% dos participantes foram classificados como ativos fisicamente, com os rapazes a mostrarem-se mais ativos do que as raparigas - 59% versus 45.2%, respetivamente. Estas diferenças significativas entre géneros foram obtidas em todos os níveis de educação.

As transformações nas relações entre géneros no desporto são visíveis na aproximação da participação desportiva feminina e masculina na maior parte dos países (Marivoet, 2005). No entanto, no desporto de competição, essas assimetrias entre géneros aumentam (Eurobarometer, 2010).

O papel dos pais, em relação à adoção de prática de atividade física revela-se fundamental (Neumark-Sztainer, 2003) e apresenta-se como influência consistente e persistente nos adolescentes. Segundo Gustafson & Rhodes (2006) 6 de 14 estudos mostram que a atividade física praticada pelos pais é um indicador da atividade física do adolescente. No entanto, 7 desses estudos não encontraram qualquer correlação entre a prática de atividade física dos pais em relação à dos filhos. Para Seabra et al. (2008) os jovens têm maior possibilidade de praticar desporto quando a família também pratica, sendo os rapazes mais influenciados pelos níveis de atividade física do pai e irmãos, e as raparigas influenciadas por ambos os pais e os irmãos (Raudsepp e Viira, 2000). Em média, as raparigas cujos pais praticam atividade física 3 ou mais vezes por semana são 50% mais ativas do que as raparigas com pais sedentários (Madsen et al., 2008).

Numa família em que a mãe é ativa, juntamente com os irmãos, é de prever a prática de atividade física pelo adolescente. No entanto, o nível de atividade física praticada pelo pai não se mostra influenciador (Seabra et al., 2009).

Por outro lado, o estudo de Davison et al. (2003) revela que os adolescentes mais ativos são aqueles cujos pais se revelam também ativos, em comparação com as mães.

Em relação ao papel dos pares, a influência destes constitui um dos fatores mais consistentes nas alterações à prática de atividade física (Neumark-Sztainer et al., 2003). Para Seabra et al. (2009), os pares têm uma influência positiva na participação em atividades físicas. Matos et al. (2001) afirmam que os jovens com um grupo de amigos fora do contexto escolar tendem a praticar mais atividade física. No estudo de Davison (2004), as raparigas com amigos ativos, apresentaram maior nível de atividade física. No entanto, e segundo o estudo realizado por Field et al. (2001), a atividade física parece não afetar a qualidade das relações de amizade.

Os indivíduos com mais anos de escolaridade apresentam proporcionalmente participações desportivas mais elevadas, assim como uma maior abrangência e fidelidade à prática desportiva (Marivoet, 2001).

Em suma, pode-se afirmar que as pessoas significativas como pais, irmãos e amigos, conseguem exercer influência nos comportamentos dos adolescentes (Raudsepp e Viira, 2000).

METODOLOGIA

AMOSTRA

De forma a realizar o estudo de caso do Instituto Profissional de Tecnologias Avançadas (IPTA), foram considerados todos os alunos do 10º ao 12º ano de escolaridade. Aquando da passagem efetiva dos questionários, alguns alunos encontravam-se ausentes, pelo que foram recolhidos dados junto de 194 alunos.

INSTRUMENTO

O questionário utilizado para a recolha de dados constitui uma adaptação do HBSC - Health Behaviour in School-Aged Children. Para além de questões demográficas (género, idade, ano de escolaridade), o questionário contempla itens acerca de Hábitos Alimentares, Imagem Corporal, Consumo de Substâncias, Saúde, Prática de Atividade Física e Prática Desportiva.

PROCEDIMENTO

Após a autorização dada pela Direção do IPTA e dos respetivos Encarregados de Educação, procedeu-se à recolha de dados durante o mês de Abril, na última semana do 2º período letivo e em contexto de sala de aula. Aquando do contacto direto com as turmas, explicitaram-se de forma geral os objetivos do estudo, reforçou-se o carácter voluntário e anónimo do questionário e solicitou-se que a resposta refletisse tanto quanto possível os verdadeiros comportamentos de cada sujeito. Foram apenas fornecidos esclarecimentos pontuais relativos à compreensão do item ou forma de resposta, quando solicitados.

DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS

Para a realização do presente estudo, nomeadamente nas questões de investigação 2 e 3 definiu-se o seguintes conjunto de variáveis:

- Variáveis independentes: género, idade e ano de escolaridade
- Variáveis dependentes: hábitos alimentares, consumo de substâncias, prática de atividade física, e hábitos de sono.

TRATAMENTO DE DADOS

Os dados recolhidos através dos questionários foram transferidos para uma base de dados do SPSS-Windows - Statistical Package for Social Sciences (versão 17.0), procedendo-se posteriormente ao seu tratamento estatístico e análise.

A análise descritiva foi realizada através de frequências e percentagens de forma a compreender a distribuição dos dados nas categorias que compõem as várias variáveis.

A análise inferencial foi realizada através do teste não paramétrico Qui-Quadrado para estudar a relação entre duas variáveis nominais, com a análise de residuais ajustados, para a localização de valores significativos. Na comparação entre género, idade e ano de escolaridade com as variáveis mais pertinentes, recorrendo-se ao teste de independência do Qui-Quadrado com análise de residuais ajustados e valores significativos. Na associação entre a prática de atividade física e os comportamentos de saúde, recorrendo-se ao teste de independência do Qui-Quadrado para verificar a existência de associação entre as variáveis e ao teste V de Cramer para determinar o grau de associação entre as mesmas.

Os resultados obtidos são apresentados em forma de tabelas de percentagens, destacando-se a negrito a resposta com percentagem mais elevada, tabelas de comparação dos resultados em função do género, idade e ano de escolaridade, encontrando-se os valores estatisticamente significativos, com um intervalo de confiança de 95% ($p < 0.5$) assinalados com asterisco e os valores com residuais ajustados iguais ou superiores a

1.9, em módulo, destacados a negrito, e tabelas de associação entre a prática de atividade física e a adoção de comportamentos de saúde, com $p < .05$ e V-Cramer entre 0 e 1, ou seja, entre sem associação e associação total, considerando-se a inexistência de associação a partir de $V < .01$.

CARACTERIZAÇÃO DE AMOSTRA

A amostra é constituída por 194 sujeitos, sendo composta por 152 sujeitos do género masculino e 42 sujeitos do género feminino:

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo o Género

Género	N=194	%
Masculino	152	78.4
Feminino	42	21.6

Em relação à idade a amostra é constituída por sujeitos entre os 15 e os 23 anos.

A amostra é composta por alunos do 10º, 11º e 12º anos, sendo ligeiramente superior o número de sujeitos a frequentar o 10º ano de escolaridade.

Tabela 2 - Distribuição da amostra segundo o Ano de Escolaridade

Ano de Escolaridade	N=194	%
10º ano	74	38.1
11º ano	61	31.4
12º ano	59	30.4

A amostra foi ainda caracterizada quanto ao nível de instrução dos pais:

Tabela 3 - Nível de Instrução do Pai

Nível de Instrução	N=194	%
Nunca Estudou	1	0.5
1º Ciclo	61	31.4
2º/3º Ciclo	62	32.0
Secundário	40	20.6
Curso Superior	20	10.3
Não sei	10	5.2

Tabela 4 - Nível de Instrução da Mãe

Nível de Instrução	N=194	%
Nunca Estudou	3	1.5
1º Ciclo	47	24.2
2º/3º Ciclo	74	38.1
Secundário	46	23.7
Curso Superior	18	9.3
Não sei	6	3.1

RESULTADOS

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO 1

Quais os comportamentos dos alunos do Instituto Profissional de Tecnologias Avançadas (IPTA). Nomeadamente ao nível de hábitos alimentares, imagem corporal, consumo de substâncias, atividade física, perceção de saúde e hábitos de sono?¹

IMAGEM CORPORAL

A tabela abaixo apresentada caracteriza a amostra em termos de Massa e Altura (valores referidos pelos próprios sujeitos) e índice de Massa Corporal - IMC (calculado a partir dos valores referidos):

Tabela 5 - Imagem Corporal (Massa, Altura e índice de Massa Corporal)

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Massa (kg) (n=193)	45	115	68.37	11.9
Altura (m) n=192)	153	193	173.97	8.1
IMC (n=191)	15.43	33.60	22.5	3.2

Em termos de relação entre a figura real e ideal, foi utilizada uma escala de 1 a 7, traduzida em figuras, tanto de rapaz como de rapariga, em que o 1 corresponde a uma imagem mais magra e o 7 corresponde a uma imagem mais gorda.

As raparigas percecionam-se mais fortes do que gostariam de ser e os rapazes mais magros do que desejariam:

Tabela 6 - Imagem Corporal (Figura Real Raparigas e Rapazes)

	1	2	3	4	5	6	7
Raparigas (N=42)	0	2.6	3.6	10.3	4.1	1.0	0
Rapazes (N=152)	0.5	10.3	31.4	23.7	9.8	2.6	0

Tabela 7 - Imagem Corporal (Figura Ideal Raparigas e Rapazes)

	1	2	3	4	5	6	7
Raparigas (N=42)	0	1.0	11.9	8.8	0	0	0
Rapazes (N=152)	0.5	0.5	33.3	41.1	2.1	0	0

¹ Apresentam-se nesta secção os resultados da resposta integral ao questionário. Os resultados são apresentados em percentagem, destacando-se a negrito as respostas com percentagens mais elevadas em cada item/questão.

No que diz respeito à satisfação com a imagem corporal, a maioria (60.8%) dos adolescentes refere que não gostaria de alterar alguma coisa no próprio corpo:

Tabela 8 - Imagem Corporal (Alteração Corporal)

N=194	%
Não	60.8
Sim	39.2

É ainda possível verificar que em termos de imagem corporal propriamente dita, a maioria dos adolescentes autoperceciona-se como tendo um corpo ideal ou considera estar um pouco gordo (67.7%):

Tabela 9 - Imagem Corporal (auto-percepção)

N=194	%
Muito magro	1.6
Um pouco magro	26.6
Ideal	34.4
Um pouco gordo	33.3
Muito gordo	4.2

Quase metade dos adolescentes não está de momento a realizar nenhuma dieta porque considera que o seu peso está bom mas quase um terço considera que, apesar de não estar a fazer dieta deveria perder peso. Por outro lado, cerca de um décimo dos adolescentes referiu estar a fazer algum tipo de dieta.

Tabela 10 - Imagem Corporal (Dieta)

N=192	%
Não, o meu peso está bom	34.4
Não, mas preciso de perder peso	27.1
Não, eu preciso é de ganhar peso	25.5
Sim	13.0

Ainda em relação à imagem corporal, os adolescentes classificaram a figura real, utilizando uma escala idêntica à própria figura real e ideal, tanto do pai, como da mãe como a figura número 5:

Tabela 11 - Imagem Corporal (Figura Real Mãe e Pai)

	1	2	3	4	5	6	7	Não tem
Mãe (N=194)	2.1	4.6	11.3	27.3	29.4	13.9	2.6	8.8
Pai (N=194)	0	1.5	9.8	28.4	43.8	12.9	2.6	1.0

HÁBITOS ALIMENTARES

Quanto à realização das refeições durante a semana a maioria dos adolescentes refere tomar o pequeno-almoço (mais do que um copo de leite ou sumo) entre 5 a 7 dias por semana:

Tabela 12 - Hábitos Alimentares (pequeno-almoço por semana)

	0 a 2 dias	3 a 4 dias	5 a 7 dias
Pequeno-almoço (n=194)	19.4	15.2	65.4

Relativamente ao tipo de alimentação, a maioria dos adolescentes consome frutas e vegetais todas as semanas. Quase metade dos adolescentes consome doces todas as semanas. Quanto ao consumo de refrigerantes, nota-se uma incidência de resultados muito idêntica entre o consumo diário e semanal dos mesmos. A maioria dos adolescentes raramente ingere cerveja ou vinho.

Tabela 13 - Hábitos Alimentares (tipo de alimentação)

	Nunca	Raramente	Todos os meses	Todas as semanas	Todos os dias	Todos os dias, mais do que uma vez
Frutas	2.1%	15.5%	5.7%	38.1%	26.8%	11.9%
Vegetais	6.2%	11.3%	13.9%	41.2%	22.7%	4.6%
Doces	0%	16.5%	16.5%	48.5%	16.5%	2.1%
Refrigerantes	1.5%	8.2%	10.8%	38.7%	30.9%	9.8%
Cerveja, Vinho	27.8%	32.0%	17.5%	18.0%	2.1%	1.5%

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Relativamente ao consumo de tabaco, verificam-se dois grandes grupos nos lados opostos da escala, com um predomínio dos adolescentes que não fumam, seguido dos que fumam todos os dias:

Tabela 14 - Consumo de Substâncias (tabaco)

N=192	%
Não fumo	44.8
Menos do que uma vez por semana	7.8
Pelo menos uma vez por semana, mas não todos os dias	2.6
Todos os dias	43.8

Ainda em relação ao tabaco, questionamos os adolescentes acerca do consumo, tanto pelo pai, como pela mãe. Em ambos os casos, a grande maioria não fuma:

Tabela 15 - Consumo de Substâncias (tabaco pai e mãe)

N=194	% Pai	% Mãe
Não fumo	46.4	59.3
Menos do que uma vez por semana	1.0	0.5
Pelo menos uma vez por semana, mas não todos os dias	2.6	1.0
Todos os dias	42.3	32.0
Não sei	7.7	7.2

Em relação ao consumo de álcool, os adolescentes foram questionados sobre a quantidade de vezes que ficaram embriagados. Os valores mais elevados encontram-se em 3 categorias diferentes, desde o nunca, a mais de 10 vezes e ainda 2-3 vezes.

Tabela 16 - Consumo de substâncias (embriaguez)

N=194	%
Não, nunca	28.4
Sim, uma vez	10.3
Sim, 2-3 vezes	23.7
Sim, 4-10 vezes	12.9
Sim, mais de 10 vezes	24.7

Ainda em relação ao consumo de álcool, os resultados evidenciam que a maioria dos pais bebem vinho todos os dias, enquanto que as mães o fazem raramente:

Tabela 17 - Consumo de Substâncias (álcool pai)

	Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca	Não sei
Cerveja (n=193)	5.7%	9.8%	24.4%	12.4%	29.5%	7.3%	10.9%
Vinho (n=194)	6.7%	24.7%	23.7%	12.4%	13.4%	6.7%	12.4%
Bebidas destiladas (n=194)	1.0%	2.6%	5.2%	15.5%	41.8%	25.3%	8.8%
Outras bebida alcoolica (n=193)	1.6%	1.6%	2.1%	5.7%	36.3%	36.3%	83.4%

Tabela 18 - Consumo de Substâncias (álcool mãe)

	Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca	Não sei
Cerveja (n=194)	0.5%	2.1%	13.4%	7.7%	35.6%	30.9%	9.8%
Vinho (n=194)	2.1%	17.5%	14.4%	10.3%	21.6%	24.2%	9.8%
Bebidas destiladas (n=194)	0%	1.0%	1.0%	4.1%	41.8%	45.9%	6.2%
Outras bebida alcoólica (n=193)	0%	0%	0.5%	3.1%	38.9%	46.6%	10.9%

Quando questionados acerca do consumo de drogas, a maioria dos adolescentes referiu não ter consumido nenhuma droga ilegal o último mês:

Tabela 19 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)

N=192	%
Nenhuma vez	62.4
Uma vez	8.2
Mais do que uma vez	18.0
Consumo regularmente	10.8

Ainda em relação, ao consumo de substâncias, metade dos adolescentes da amostra referiu ter experimentado apenas haxixe ou erva:

Tabela 20 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)

	Sim	Não
Haxixe, Erva	50.5	49.5
Estimulantes	13.4	86.6
Medicamentos	1.5	98.5
Heroína	1.0	99.0
Cocaína	8.8	91.2
Ecstasy	7.2	92.8
Solventes, Cola	6.2	93.8
LSD	8.8	91.2
Doping	1.0	99.0
Outras	2.5	97.4

SAÚDE

Quando questionados acerca da sua saúde, a maioria dos adolescentes tem uma boa percepção acerca do estado da mesma:

Tabela 21 - Saúde (percepção de estado)

N=194	%
Má	0.5
Razoável	27.8
Boa	54.1
Excelente	17.0

Em relação aos problemas de saúde limitativos do dia-a-dia, a maioria dos adolescentes refere não ter qualquer problema. Dos problemas referidos, o mais vulgar é a asma (2.6%):

Tabela 22 - Saúde (problemas)

N=194	%
Sim	9.1
Não	90.2

HÁBITOS DE SONO

Quando questionados acerca do número de horas de sono por dia, a maioria dos adolescentes dorme entre 7 a 8 horas diárias:

Tabela 23 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)

N=191	%
3 horas	1.0
4 horas	2.6
5 horas	6.8
6 horas	12.6
7 horas	24.6
8 horas	35.6
9 horas	13.1
10 horas	3.1
11 horas	0.5

Em relação a dormir durante o dia, a maioria dos adolescentes, refere fazê-lo poucas vezes:

Tabela 24 - Hábitos de sono (dormir de dia)

N=193	%
Sempre	2.6
Às vezes	25.9
Poucas Vezes	38.9
Nunca	32.6

E quando questionados acerca de ter sono durante o dia, os resultados mostram que metade deles tem às vezes sono durante o dia:

Tabela 25 - Hábitos de sono (sono durante o dia)

N=193	%
Sempre	11.3
Às vezes	47.9
Poucas Vezes	33.0
Nunca	7.7

Quanto à questão sobre se dormem bem, quase metade dos adolescentes refere que dorme sempre bem:

Tabela 26 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)

N=193	%
Sempre	44.6
Às vezes	38.9
Poucas Vezes	15.5
Nunca	1.0

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Questionaram-se os adolescentes acerca da prática de atividade física na última semana (pelo menos uma hora por dia). Os adolescentes assinalam mais frequentemente ter praticado entre 1 a 2 dias:

Tabela 27 - Atividade física (prática na última semana)

N=194	%
Nenhum dia	11.9
1 dia	26.3
2 dias	23.2
3 dias	17.5
4 dias	7.7
5 dias	7.2
6 dias	3.6
7 dias	2.6

Fora do horário escolar (resultando numa respiração ofegante a transpiração), mais de metade dos adolescentes refere praticar entre 1 a 3 vezes por semana:

Tabela 28 - Atividade física (prática semanal em dias)

N=194	%
Todos os dias	6.2
4-5 vezes por semana	10.3
2-3 vezes por semana	28.4
Uma vez por semana	24.7
Uma vez por mês	6.7
Nunca	14.9

A maioria dos adolescentes refere praticar semanalmente atividade física durante cerca de uma hora:

Tabela 29 - Atividade física (prática semanal em horas)

N=194	%
Nenhuma	20.6
Cerca de meia hora	11.9
Cerca de 1 hora	35.1
Entre 2 a 3 horas	25.8
Entre 4 a 6 horas	2.6
7 horas ou mais	4.1

Fora das aulas de Educação Física e nos últimos 6 meses (pelo menos 1 horas, 2 vezes por semana), cerca de um terço dos adolescentes refere não praticar qualquer atividade física:

Tabela 30 - Atividade física (modalidade)

N=194	%
Futebol	27.8
Basquetebol	3.1
Ginástica	2.1
Voleibol	2.1
Natação	10.3
Ciclismo/BTT	4.1
Andebol	3.1
Atletismo	4.6
Outra	23.4
Neste momento não pratico	29.4
Nunca pratiquei desporto	5.7
% total de quem pratica	80.6%

Foi também questionado a prática de atividade física, tanto pelo pai, como pela mãe. A maioria deles não pratica qualquer tipo de atividade física:

Tabela 31 - Atividade física (prática Pai e Mãe)

N=194	% Pai	% Mãe
Nunca	50.0	51.0
Poucas Vezes	16.5	21.1
Às vezes	22.2	17.5
Frequentemente	5.2	7.2
Todos os dias	3.1	1.5
Não tem	3.1	1.5

Em relação à quantidade de amigos do sujeito que praticam atividade física, os resultados revelam que a maioria dos sujeitos tem alguns amigos que praticam atividade física:

Tabela 32 - Atividade física (amigos que praticam)

N=193	%
Todos	2.6
Muitos	29.5
Alguns	65.3
Nenhum	2.6

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO 2

Quais as diferenças que se verificam em função do género, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono? ²

HÁBITOS ALIMENTARES

Em ambos os géneros se verifica que a maioria dos adolescentes toma o pequeno-almoço entre 5 a 7 dias. São as raparigas que mais frequentemente realizam todos os pequenos-almoços.

Tabela 33 - Hábitos Alimentares (pequeno-almoço por semana)*Género

		Nunca	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
Pequeno-almoço (n=191) ($\chi^2=8,565$, g.l.=7, p=7,285)	Masculino (n=149)	9.4%	2.0%	8.1%	10.7%	6.7%	20.8%	8.1%	34.2%*
	Feminino (n=42)	14.3%	0%	4.8%	2.4%	4.8%	21.4%	2.4%	50%*

A maioria dos adolescentes consome frutais, vegetais e doces todas as semanas. Os consumos são idênticos em ambos os géneros, à exceção dos vegetais, que é superior nas raparigas, com diferença significativa na frequência de "todos os dias". A maioria dos adolescentes consome refrigerantes semanalmente, existindo uma diferença significativa com maior consumo por parte dos rapazes na frequência "todos os meses". Em relação ao consumo de cerveja ou vinho, a maioria dos adolescentes refere não o fazer. As raparigas são as que mais referem nunca beber - diferença significativa.

² O objectivo consiste em comparar o comportamento dos adolescentes no que se refere aos seguintes comportamentos seleccionados: hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono, em função do género. Os resultados são apresentados em percentagem, assinalando-se com asterisco as respostas com percentagens mais elevadas em cada item/questão. Os valores com residuais ajustados iguais ou superiores a 1.9, em módulo, encontram-se destacados a negrito.

Tabela 34 - Hábitos Alimentares (tipo de alimentação)*Género

		Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
Fruta (n=194) ($X^2=6,355$, g.l.=5, p=,273)	Masculino (n=152)	13.2%	27.6%	34.9%*	5.9%	17.1%	1.3%
	Feminino (n=42)	7.1%	23.8%	50%*	4.8%	9.5%	4.8%
Vegetais (n=194) ($X^2=5,808$, g.l.=5, p=,325)	Masculino (n=152)	5.3%	19.1%	43.4%*	14.5%	11.8%	5.9%
	Feminino (n=42)	2.4%	35.7%*	33.3%	11.9%	9.5%	7.1%
Doces (n=194) ($X^2=1,989$, g.l.=4, p=,738)	Masculino (n=152)	2.0%	15.8%	47.4%*	16.4%	18.4%	0%
	Feminino (n=42)	2.4%	19%	52.4%*	16.7%	9.5%	0%
Refrigerantes (n=194) ($X^2=5,371$, g.l.=5, p=,372)	Masculino (n=152)	10.5%	30.3%	37.5%*	13.2%	7.2%	1.3%
	Feminino (n=42)	7.1%	33.3%	42.9%*	2.4%	11.9%	2.4%
Cerveja/Vinho (n=192) ($X^2=12,511$, g.l.=5, p=,028)	Masculino (n=150)	2%	2.7%	20.7%	19.3%	32.7%*	22.7%
	Feminino (n=42)	0%	0%	9.5%	11.9%	31%	47.6%*

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Em relação ao consumo de tabaco, não há diferenças significativas do consumo de tabaco entre os géneros. No entanto, os rapazes afirmam-se como maiores consumidores.

Tabela 35 - Consumo de Substâncias (tabaco)*Género

	Todos os dias	Menos do que 1 vez por semana	1 vez por semana	Não fuma
Masculino (n=151)	47.7%	2.6%	7.3%	42.4%
Feminino (n=41)	31.7%	2.4%	9.8%	56.1%

($X^2=3,454$, g.l.=3, p=,327)

Em relação à frequência de embriaguez, não há diferenças significativas entre géneros. No entanto, são os rapazes quem apresenta valores mais elevados em relação a terem-se embriagado mais do que 10 vezes.

Tabela 36 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Género

	Nunca	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 10 vezes	Mais do que 10 vezes
Masculino (n=152)	27%	9.9%	21.7%	14.5%	27%*
Feminino (n=42)	33.3%*	11.9%	30%	7.1%	16.6%

($X^2=4,572$, g.l.=4, p=,334)

Quando questionados acerca do consumo de drogas no último mês, ambos os géneros afirmam não terem consumido qualquer droga ilegal.

Tabela 37 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Género

	Nenhuma	1 vez	Mais do que 1 vez	Consumo regularmente
Masculino	59.6%*	8.6%	20.5%	11.3%
Feminino	73.8%*	7.1%	9.5%	9.5%

($X^2=3,429$, g.l.=3, $p=,330$)

No que diz respeito ao consumo de drogas, ambos os géneros referem o consumo de substâncias como o haxixe ou a erva. Nas restantes substâncias, à exceção dos estimulantes, doping e outras, são as raparigas que apresentam uma maior percentagem de consumo, mas sem consistir em diferença significativa.

Tabela 38 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)*Género

	Masculino (n=152)	Feminino (n=42)
Haxixe/Erva ($X^2=,597$, g.l.=1, $p=,440$)	52%*	45.2%*
Estimulantes ($X^2=,1,810$, g.l.=1, $p=,179$)	15.1%	7.1%
Medicamentos ($X^2=,245$, g.l.=1, $p=,620$)	1.3%	2.4%
Heroína ($X^2=,958$, g.l.=1, $p=,328$)	0.7%	2.4%
Cocaína ($X^2=,039$, g.l.=1, $p=,844$)	8.6%	9.5%
Ecstasy ($X^2=,426$, g.l.=1, $p=,514$)	6.6%	9.5%
Solventes ($X^2=,085$, g.l.=1, $p=,771$)	5.9%	7.1%
LSD ($X^2=,039$, g.l.=1, $p=,844$)	8.6%	9.5%
Doping ($X^2=,558$, g.l.=1, $p=,455$)	1.3%	0%
Outra ($X^2=1,418$, g.l.=3, $p=,701$)	2.0%	0%

HÁBITOS DE SONO

Embora a grande parte dos adolescentes mostre dormir 8 horas diárias, são as raparigas afirmam dormir 11 horas mais frequentemente.

Tabela 39 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Género

	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Masculino	0.7%	2.7%	7.3%	12.0%	26.7%	36%*	12%	2.7%	0%
Feminino	2.4%	2.4%	4.9%	14.6%	17.1%	34.1%*	17.1%	4.9%	2.4%

($X^2=7,464$, g.l.=8, $p=,488$)

São os rapazes que afirmam mais frequentemente nunca dormir de dia. No entanto, a diferença entre géneros não é significativa.

Tabela 40 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Género

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Masculino	2.6%	25.2%	36.4%*	35.8%
Feminino	2.4%	28.6%	47.6%*	21.4%

($\chi^2=3,284$, g.l.=3, p=,350)

Embora a maioria, tanto dos rapazes como das raparigas afirme ter, às vezes, sono durante o dia, são as raparigas que mais frequentemente afirmam ter sempre sono de dia - diferença significativa.

Tabela 41 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Género

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Masculino	8.6%	50%*	32.2%	9.2%
Feminino	21.4%	40.5%*	35.7%	2.4%

($\chi^2=7,539$, g.l.=3, p=,057)

Quanto a dormir bem de noite, a maioria dos adolescentes afirma dormir sempre bem.

Tabela 42 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Género

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Masculino	45.7%*	39.1%	14.6%	0.7%
Feminino	40.5%*	38.1%	19%	2.4%

($\chi^2=1,570$, g.l.=3, p=,666)

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICA DESPORTIVA

A maioria dos adolescentes afirma ter praticado atividade física durante 1 dia na última semana, em especial as raparigas.

Tabela 43 - Atividade física (prática na última semana)*Género

	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
Masculino	11.2%	22.4%	22.4%	19.7%	7.9%	8.6%	4.6%	3.3%
Feminino	14.3%	40.5%	26.2%	9.5%	7.1%	2.4%	0%	0%

($\chi^2=11,614$, g.l.=7, p=,114)

A prática de atividade física semanal, entre 2 a 3 dias é superior nos rapazes, enquanto que as raparigas referem mais frequentemente praticar atividade física menos do que 1 vez por mês.

Tabela 44 - Atividade física (prática semanal em dias)*Género

	Todos os dias	4 a 5 vezes	2 a 3 vezes	1 vez	1 vez por mês	Menos do que 1 vez por mês	Nunca
Masculino (n=152)	7.2%	11.2%	31.6%	23%	7.2%	4.6%	15.1%
Feminino (n=42)	2.4%	7.1%	16.7%	31%	4.8%	23.8%	14.3%

($\chi^2=19,359$, g.l.=6, p=,004)

Relativamente ao número de horas semanais, rapazes e raparigas praticam, maioritariamente, cerca de 1 hora. As raparigas referem mais frequentemente praticar meia hora - diferença significativa, enquanto os rapazes referem mais frequentemente praticar por períodos mais longos.

Tabela 45 - Atividade física (prática semanal em horas)*Género

	Nenhuma	Meia Hora	1 Hora	2 a 3 Horas	4 a 6 horas	Mais do que 7 Horas
Masculino (n=152)	19.1%	7.9%	37.5%*	27.6%	3.3%	4.6%
Feminino (n=42)	26.2%	26.2%	26.2%*	19%	0%	2.4%

($\chi^2=14,016$, g.l.=5, p=,016)

O desporto mais praticado pelos rapazes é o futebol. As raparigas assinalaram mais frequentemente a prática da corrida e de karaté.

Tabela 46 - Atividade física (modalidade)*Género

	Masculino	Feminino
Futebol ($\chi^2=11,426$, g.l.=1, p=,001)	33.6%*	7.1%
Basquetebol ($\chi^2=,498$, g.l.=1, p=,480)	2.6%	4.8%
Ginástica ($\chi^2=1,129$, g.l.=1, p=,288)	2.6%	0%
Voleibol ($\chi^2=1,935$, g.l.=1, p=,164)	1.3%	4.8%
Natação ($\chi^2=2,343$, g.l.=1, p=,126)	8.6%	16.7%
BTT ($\chi^2=1,236$, g.l.=1, p=,266)	3.3%	7.1%
Andebol ($\chi^2=,091$, g.l.=1, p=,763)	3.4%	2.4%
Atletismo ($\chi^2=,002$, g.l.=1, p=,966)	4.6%	4.8%
Outra – corrida ($\chi^2=15,756$, g.l.=16, p=,470)	0%	2.4%
Outra – karaté ($\chi^2=15,756$, g.l.=16, p=,470)	0%	2.4%
Não praticas ($\chi^2=,064$, g.l.=1, p=,801)	28.9%	31.0%*
Não praticaste ($\chi^2=1,488$, g.l.=1, p=,222)	4.6%	9.5%

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO 3

Quais as diferenças que se verificam em função do ano de escolaridade, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono? ³

HÁBITOS ALIMENTARES

A maioria dos adolescentes afirma tomar pequeno-almoço todos os dias. No entanto, quando comparados por ano, uma percentagem significativa de alunos do 11º ano de escolaridade afirmam tomar apenas 2 dias por semana e uma percentagem de alunos do 12º ano de escolaridade 3 dias por semana.

Tabela 47 - Hábitos Alimentares (pequeno-almoço por semana)*Ano de escolaridade

	Nunca	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
10º	11%	2.7%	5.5%	5.5%	6.8%	20.5%	8.2%	39.7%
11º	11.5%	1.6%	14.8%	6.6%	6.6%	21.3%	4.9%	32.8%
12º	8.8%	0%	1.8%	15.8%	5.3%	21.1%	7.0%	40.4%

($\chi^2=14,748$, g.l.=14, p=,396)

São os alunos do 11º ano de escolaridade que mais frequentemente afirmam raramente comer fruta - diferença significativa. Em relação aos vegetais, são os alunos do 11º ano de escolaridade que afirmam mais frequentemente o consumo destes todos os meses. Quanto ao consumo de doces, são os adolescentes do 11º ano de escolaridade que mais consomem todos os dias mais do que uma vez e também todas as semanas. Os adolescentes do 11º ano de escolaridade são os que mais consomem doces todos os dias. Em relação ao consumo de refrigerantes, são os adolescentes que frequentam o 10º ano de escolaridade que afirmam mais frequentemente o consumo diário. Quanto ao consumo de cerveja ou vinho, são os alunos

³ O objectivo consiste em comparar o comportamento dos adolescentes no que se refere aos seguintes comportamentos seleccionados: hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono, em função do ano de escolaridade. Os resultados são apresentados em percentagem, destacando-se a negrito as respostas com percentagens mais elevadas em cada item/questão. Os valores com residuais ajustados iguais ou superiores a 1.9, em módulo, encontram-se destacados a negrito.

que frequentam o 10º ano de escolaridade que afirmam mais frequentemente consumir todos os dias, mais do que uma vez.

Tabela 48 - Hábitos Alimentares (tipo de alimentação)*Ano de escolaridade

		Todos os dias, mais do que 1 vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
Fruta ($X^2=10,885$, g.l.=10, p=,367)	10º	12.2%	29.7%	39.2%*	4.1%	12.2%	2.7%
	11º	4.9%	29.5%	36.1%*	4.9%	23%	1.6%
	12º	18.6%	20.3%	39%*	8.5%	11.9%	1.7%
Vegetais ($X^2=12,852$, g.l.=10, p=,232)	10º	9.5%	24.3%	39.2%*	8.1%	12.2%	6.8%
	11º	1.6%	16.4%	41%*	21.3%	13.1%	6.6%
	12º	1.7%	27.1%	44.1%*	13.6%	8.5%	5.1%
Doces ($X^2=14,798$, g.l.=8, p=,063)	10º	1.4%	23%	43.2%*	13.5%	18.9%	0%
	11º	4.9%	11.5%	60.7%*	13.1%	9.8%	0%
	12º	0%	13.6%	42.4%*	23.7%	20.3%	0%
Refrigerantes ($X^2=11,099$, g.l.=10, p=,350)	10º	12.2%	39.2%*	31.1%	9.5%	5.4%	2.7%
	11º	9.8%	26.2%	47.5%*	9.8%	6.6%	0%
	12º	6.8%	25.4%	39%*	13.6%	13.6%	1.7%
Cerveja/Vinho ($X^2=15,638$, g.l.=10, p=,110)	10º	4.1%	4.1%	13.7%	16.4%	28.8%	32.9%*
	11º	0%	0%	20%	25%	36.7%*	18.3%
	12º	0%	1.7%	22%	11.9%	32.2%*	32.2%*

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Quanto ao consumo de tabaco, não há qualquer diferença significativa entre os alunos dos vários anos de escolaridade. O consumo verifica-se nos extremos da escala, com alunos a consumirem todos os dias e outros a não consumirem.

Tabela 49 - Consumo de Substâncias (tabaco)*Ano de escolaridade

	Todos os dias	Menos do que 1 vez por semana	1 vez por semana	Não fuma
10º	43.1%	2.8%	11.1%	43.1%
11º	49.2%	0%	6.6%	44.3%
12º	40.7%	5.1%	5.1%	49.2%

($X^2=5,495$, g.l.=6, p=,482)

Em relação à embriaguez, a única diferença significativa entre géneros é o facto da baixa percentagem de adolescentes que frequentam o 11º ano de escolaridade que nunca ficaram embriagados, relativamente aos

adolescentes do 10º e 12º anos de escolaridade. Por outro lado os alunos do 11º ano de escolaridade referem, mais frequentemente, ter ficado embriagados mais do que 10 vezes.

Tabela 50 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Ano de escolaridade

	Nunca	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 10 vezes	Mais do que 10 vezes
10º	35.1%*	5.4%	25.7%	8.1%	25.7%
11º	14.8%	11.5%	27.9%	16.4%	29.5%*
12º	33.9%*	15.3%	16.9%	15.3%	18.6%

($\chi^2=14,351$, g.l.=8, p=,073)

Em relação ao consumo de drogas ilegais no último mês, não há diferenças significativas entre os vários anos de escolaridade. A maioria não consome.

Tabela 51 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Ano de escolaridade

	Nenhuma	1 vez	Mais do que 1 vez	Cosumo regularmente
10º	58.1%*	8.1%	17.6%	16.2%
11º	60%*	13.3%	18.3%	8.3%
12º	71.2%*	3.4%	18.6%	6.8%

($\chi^2=7,778$, g.l.=6, p=,255)

Quanto ao consumo de drogas por ano de escolaridade, pode-se observar o consumo mais frequente de haxixe e mais frequente nos alunos do 10º ano de escolaridade.

Tabela 52 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)*Ano de escolaridade

	10º	11º	12º
Haxixe/Erva ($\chi^2=4,801$, g.l.=2, p=,091)	50%	60.7%	40.7%
Estimulantes ($\chi^2=4,217$, g.l.=2, p=,897)	13.5%	14.8%	11.9%
Medicamentos ($\chi^2=1,617$, g.l.=2, p=,446)	2.7%	0%	1.7%
Heroína ($\chi^2=3,277$, g.l.=2, p=,194)	2.7%	0%	0%
Cocaína ($\chi^2=,423$, g.l.=2, p=,809)	9.5%	9.8%	6.8%
Ecstasy ($\chi^2=1,049$, g.l.=2, p=,592)	6.8%	9.8%	5.1%
Solventes ($\chi^2=1,261$, g.l.=2, p=,532)	6.8%	8.2%	3.4%
LSD ($\chi^2=2,092$, g.l.=2, p=,351)	12.2%	8.2%	5.1%
Doping ($\chi^2=,965$, g.l.=2, p=,617)	1.4%	0%	1.7%
Outra ($\chi^2=5,417$, g.l.=6, p=,491)	2.7%	1.6%	0%

HÁBITOS DE SONO

A maioria dos alunos dos 3 anos de escolaridade, afirmam dormir 8 horas. No entanto, são os alunos que frequentam o 11º ano de escolaridade que menos afirmam dormir 5 horas por dia - diferença significativa.

Tabela 53 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Ano de Escolaridade

	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10º	1.4%	1.4%	8.2%	12.3%	26%	32.9%*	13.7%	4.1%	0%
11º	1.6%	3.3%	1.6%	16.4%	19.7%	42.6%*	9.8%	3.3%	1.6%
12º	0%	3.5%	10.5%	8.8%	28.1%	31.6%*	15.8%	1.8%	0%

($\chi^2=12,446$, g.l.=16, p=,713)

Não há diferenças significativas por ano de escolaridade, em relação a dormir de dia. As percentagens variam entre as poucas vezes ou mesmo nunca.

Tabela 54 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Ano de escolaridade

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
10º	5.5%	27.4%	38,4%*	28.8%
11º	1.6%	24.6%	32.8%	41%*
12º	0%	25.4%	45.8%*	28.8%

($\chi^2=7,410$, g.l.=6, p=,285)

Embora a maioria dos alunos dos vários anos de escolaridade afirme ter às vezes sono durante o dia, são os alunos do 10º ano de escolaridade que afirmam ter menos sono durante o dia - diferença significativa.

Tabela 55 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Ano de escolaridade

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
10º	12.2%	44.6%*	29.7%	13.5%
11º	9.8%	47.5%*	36.1%	6.6%
12º	11.9%	52.5%*	33.9%	1.7%

($\chi^2=7,133$, g.l.=6, p=,309)

São os alunos do 10º ano de escolaridade que afirmam mais frequentemente dormir sempre bem - diferença significativa. Por outro lado, são os alunos do 11º ano de escolaridade que afirmam mais frequentemente nunca dormir bem.

Tabela 56 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Ano de escolaridade

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
10º	56.2%*	30.1%	13.7%	0%
11º	36.1%	49.2%*	11.5%	3.3%
12º	39%	39%	22%	0%

($\chi^2=13,443$, g.l.=6, p=,037)

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICA DESPORTIVA

No que diz respeito à atividade física realizada na última semana, embora a maioria afirme ter praticado apenas 1 dia, são os alunos que frequentam o 12º ano de escolaridade que mais frequentemente afirmam a prática em 4 dias - diferença significativa.

Tabela 57 - Atividade física (prática na última semana)*Ano de escolaridade

	0 dias	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
10º	16.2%	31.1%*	20.3%	16.2%	2.7%	6.8%	2.7%	4.1%
11º	11.5%	26.2%*	24.6%	21.3%	6.6%	4.9%	3.3%	1.6%
12º	6.8%	20.3%*	25.4%	15.3%	15.3%	10.2%	5.1%	1.7%

($\chi^2=14,697$, g.l.=14, p=,399)

Em relação à prática de atividade física fora da escola, não existem diferenças significativas entre os adolescentes que frequentam os 3 anos de escolaridade. A maioria afirma praticar entre 2 a 3 vezes por semana.

Tabela 58 - Atividade física (prática semanal em dias)*Ano de escolaridade

	Todos os dias	4 a 5 vezes	2 a 3 vezes	1 vez por semana	1 vez por mês	Menos do que 1 vez por mês	Nunca
10º	5.4%	9.5%	27%	25.7%	8.1%	9.5%	14.9%
11º	4.9%	6.6%	32.8%	27.9%	3.3%	6.6%	18%
12º	8.5%	15.3%	25.4%	20.3%	8.5%	10.2%	11.9%

($\chi^2=7,231$, g.l.=12, p=,842)

Em relação ao tempo de atividade física, são os alunos que frequentam o 12º ano de escolaridade que mais frequentemente assinalam praticar atividade física durante mais que 7 horas - diferença significativa.

Tabela 59 - Atividade física (prática semanal em horas)*Ano de escolaridade

	Nenhuma	Meia hora	1 hora	2 a 3 horas	4 a 6 horas	Mais que 7 horas
10º	21.6%	13.5%	36.5%*	23%	4.1%	1.4%
11º	23%	9.8%	31.1%*	29.5%	3.3%	3.3%
12º	16.9%	11.9%	37.3%*	25.4%	0%	8.5%

($\chi^2=8,371$, g.l.=10, p=,593)

No que diz respeito à modalidade desportiva praticada, os adolescentes que frequentam o 12º ano de escolaridade são os que mais frequentemente afirmam praticar futebol, que se revela também como a modalidade mais praticada.

Tabela 60 - Atividade física (modalidade)*Ano de escolaridade

	10º	11º	12º
Futebol ($\chi^2=4,125$, g.l.=2, p=,127)	21.6%	26.2%	37.3%*
Basquetebol ($\chi^2=,062$, g.l.=2, p=,969)	2.7%	3.3%	3.4%
Ginástica ($\chi^2=2,520$, g.l.=2, p=,284)	0%	3.3%	3.4%
Voleibol ($\chi^2=1,840$, g.l.=2, p=,399)	2.7%	3.3%	0%
Natação ($\chi^2=1,159$, g.l.=2, p=,560)	12.2%	11.5%	6.8%
BTT ($\chi^2=2,288$, g.l.=2, p=,319)	6.8%	3.3%	1.7%
Andebol ($\chi^2=5,646$, g.l.=2, p=,059)	6.8%	0%	1.7%
Atletismo ($\chi^2=2,844$, g.l.=2, p=,241)	2.7%	3.3%	8.5%
Outro ($\chi^2=37,931$, g.l.=32, p=,217)	0%	0%	0%
Não pratico ($\chi^2=1,204$, g.l.=2, p=,548)	33.8%*	27.9%*	25.4%
Nunca pratiquei ($\chi^2=,951$, g.l.=2, p=,621)	6.8%	3.3%	6.8%

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO 4

Quais as diferenças que se verificam em função da frequência com que praticam atividade física, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono? ⁴

No que diz respeito à caracterização da amostra face à prática de atividade física segundo o género, podemos observar pela tabela que são os rapazes quem mais pratica atividade física. Dentro de cada género pode-se também observar diferenças significativas: os rapazes apresentam um valor significativamente superior na prática de atividade física frequente, enquanto as raparigas apresentam um valor significativamente superior na prática igual ou inferior a 3 dias.

Tabela 61 - Género*Frequência atividade física

	Rapazes	Raparigas
Atividade física ≤ 3 dias	75.2%	24.8%
Atividade física > 3 dias	90.2%	9.8%

($\chi^2=4,335$, g.l.=1, $p=,037$)

Em relação à caracterização da amostra face à frequência de prática de atividade física e ao ano de escolaridade, constata-se que são os alunos do 12º ano de escolaridade aqueles que apresentam maior prática de atividade física, em relação aos outros anos. No entanto, no 12º ano de escolaridade podemos também observar uma diferença significativa na prática de atividade física, sendo a maior percentagem a dos alunos que praticam atividade física mais do que 3 dias.

Tabela 62 - Ano de escolaridade*Frequência atividade física

	10º	11º	12º
Atividade física ≤ 3 dias	40.5%	33.3%	26.1%
Atividade física > 3 dias	29.3%	24.4%	46.3%

($\chi^2=6,234$, g.l.=2, $p=,044$)

⁴ O objectivo consiste em comparar o comportamento dos adolescentes no que se refere aos seguintes comportamentos seleccionados: hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono, em função da frequência com que praticam atividade física. Os resultados são apresentados em percentagem, destacando-se a negrito as respostas com percentagens mais elevadas em cada item/questão. Os valores com residuais ajustados iguais ou superiores a 1.9, em módulo, encontram-se destacados a negrito.

IMAGEM CORPORAL

Em relação à realização de dieta, constata-se que a maior percentagem dos adolescentes afirma que o seu peso está bom, independentemente da prática de atividade física. Verifica-se, no entanto, que são os adolescentes com menor prática de atividade física aqueles que mais afirmam não fazer dieta precisando de perder peso, enquanto os adolescentes com maior prática de atividade física, face aos outros, afirmam mais frequentemente realizar dieta.

Tabela 63 - Dieta*Frequência atividade física

	Não, o meu peso está bom	Não, eu preciso é de ganhar peso	Não, mas preciso de perder peso	Sim
Atividade física ≤ 3 dias	33.6%	27%	28.9%	10.5%
Atividade física > 3 dias	37.5%	27.5%	12.5%	22.5%

($\chi^2=6,990$, g.l.=3, $p=,072$)

HÁBITOS ALIMENTARES

Em relação ao consumo de fruta, a maioria dos adolescentes com menor prática de atividade física refere o consumo semanal, enquanto os adolescentes com maior prática de atividade física, refere o consumo diário. Quando observado o consumo diário, de mais do que uma vez, verifica-se uma diferença significativa entre os adolescentes com diferentes frequência de prática de atividade física, sendo aqueles com maior frequência os maiores consumidores.

No consumo de vegetais, ao contrário do consumo de fruta, são os adolescentes com menor frequência de prática os que apresentam um maior consumo, tanto diário, como semanal ou mesmo mensal. No entanto, no consumo diário de mais do que uma vez, são os adolescentes com maior frequência de prática aqueles que apresentam um valor superior. Não há, no entanto, diferenças significativas do consumo de vegetais entre adolescentes com diferentes prática de atividade física.

Relativamente ao consumo de doces, a maioria dos adolescentes refere-se ao consumo semanal, independentemente da prática de atividade física. No entanto, existe uma discrepância significativa de percentagens,

apresentando um consumo mais elevado de doces os adolescentes com menor frequência de prática.

O consumo de refrigerantes é, de forma geral, semanal, independentemente da prática de atividade física. No entanto, os adolescentes com maior frequência de prática apresentam um valor significativamente superior na ausência de consumo, face aos adolescentes com menor frequência de prática.

No que diz respeito ao consumo de cerveja/vinho, a maioria dos adolescentes afirma não consumir ou fazê-lo raramente, sem diferenças significativas entre adolescentes com maior ou menor frequência de prática.

Tabela 64 - Hábitos Alimentares (Tipo de Alimentação)*Frequência atividade física

		Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
Fruta (n=194) ($X^2=12,883$, g.l.=5, p=,025)	Atividade física \leq 3 dias	7.8%	26.1%	41.2%*	5.9%	17.0%	2.0%
	Atividade física > 3 dias	26.8%*	29.3%	26.8%	4.9%	9.8%	2.4%
Vegetais (n=194) ($X^2=3,471$, g.l.=5, p=,628)	Atividade física \leq 3 dias	4.6%	22.9%	42.5%*	14.4%	11.1%	4.6%
	Atividade física > 3 dias	4.9%	22.0%	36.6%*	12.2%	12.1%	12.2%
Doces (n=194) ($X^2=4,396$, g.l.=4, p=,355)	Atividade física \leq 3 dias	2.0%	15.0%	52.3%*	15.0%	15.7%	0%
	Atividade física > 3 dias	2.4%	22.0%	34.1%*	22.0%	19.5%	0%
Refrigerantes (n=194) ($X^2=7,093$, g.l.=5, p=,214)	Atividade física \leq 3 dias	10.5%	33.3%	38.6%*	9.8%	7.2%	0.7%
	Atividade física > 3 dias	7.3%	22.0%	39.0%*	14.6%	12.2%	4.9%
Cerveja/Vinho (n=192) ($X^2=7,626$, g.l.=5, p=,178)	Atividade física \leq 3 dias	1.3%	2.6%	19.9%	15.9%	35.1%*	25.2%
	Atividade física > 3 dias	2.4%	0%	12.2%	24.4%	11.0%	39.0%*

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

No que diz respeito a episódios de embriaguez, mais de metade dos adolescentes da amostra afirma nunca se ter embriagado. No entanto, em relação aos adolescentes com episódios de embriaguez, aqueles que apresentam menor prática de atividade física são os que apresentam também um valor significativamente mais elevado quanto a se terem embriagado 2 a 3 vezes.

Tabela 65 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Frequência atividade física

	Nunca	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 10 vezes	Mais do que 10 vezes
Atividade física \leq 3 dias	27.5%*	9.8%	27.5%	11.8%	23.5%
Atividade física > 3 dias	31.7%*	12.2%	9.8%	17.1%	29.3%

(X²=5,793, g.l.=4, p=,215)

No que diz respeito ao consumo de drogas ilegais no último mês, a maioria dos adolescentes afirma não o fazer, independentemente da prática de atividade física não havendo diferenças significativas entre estes.

Tabela 66 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Frequência atividade física

	Nenhuma	1 vez	Mais do que 1 vez	Consumo regularmente
Atividade física \leq 3 dias	63.8%*	8.6%	17.8%	9.9%
Atividade física > 3 dias	58.5%*	7.3%	19.5%	14.6%

(X²=,931, g.l.=3, p=,818)

Em relação ao consumo de haxixe/erva, pode-se observar pela tabela que são os adolescentes com maior prática de atividade física os que maior valor apresentam no consumo.

Tabela 67 - Consumo de Substâncias (tipo de produto)*Frequência atividade física

	Haxixe/Erva (X ² =,063 g.l.=1, p=,802)
Atividade física \leq 3 dias	5.1%
Atividade física > 3 dias	48.8%

(X²=,063, g.l.=1, p=,802)

HÁBITOS DE SONO

Em relação ao nº de horas de sono por dia, a maioria dos adolescentes afirmam dormir 8 horas. No entanto, quando observados os valores relativos às 6 horas de sono por dia ou menos do que isso, constatamos que são os adolescentes com menor frequência de prática que mostram dormir menos.

Tabela 68 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Frequência atividade física

	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Atividade física ≤ 3 dias	1.3%	2.6%	7.8%	15.0%	24.8%	34.0%*	11.1%	2.6%	0.7%
Atividade física > 3 dias	0%	2.6%	2.6%	2.6%	23.7%	42.1%*	21.1%	5.3%	0%

($X^2=9,244$, g.l.=8, $p=,322$)

Em relação a dormir de dia, a maioria dos adolescentes refere fazê-lo poucas vezes. No entanto, quando comparadas as respostas face à frequência de prática de atividade física pode-se observar que são os adolescentes com menor prática que mais mostram dormir de dia.

Tabela 69 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Frequência atividade física

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Atividade física ≤ 3 dias	2.6%	26.3%	38.8%	32.2%
Atividade física > 3 dias	2.4%	24.4%	39%	34.1%

($X^2=,087$, g.l.=3, $p=,993$)

Em relação a ter sono de dia, a maioria dos adolescentes afirma às vezes ter sono, com maior prevalência dos adolescentes com menor prática de atividade física.

Tabela 70 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Frequência atividade física

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Atividade física ≤ 3 dias	12.4%	49%*	31.4%	7.2%
Atividade física > 3 dias	7.3%	43.9%*	39%	9.8%

($X^2=1,768$, g.l.=3, $p=,622$)

Quanto a dormir bem de noite, a maioria dos adolescentes afirma dormir sempre bem, com maior prevalência nos adolescentes com maior prática de atividade física.

Tabela 71 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Frequência atividade física

	Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Atividade física ≤ 3 dias	44.1%*	37.5%	17.1%	1.3%
Atividade física > 3 dias	46.3%*	43.9%	9.8%	0%

($\chi^2=2,039$, g.l.=3, p=,564)

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

No que diz respeito à prática de atividade física realizada pelos pais, a maioria dos adolescentes afirma que estes nunca fazem ou fazem poucas vezes. No entanto, são os adolescentes com menor frequência de prática os que mais afirmam que os pais nunca fazem atividade física, enquanto que os adolescentes com maior frequência de prática afirmam mais frequentemente o facto de os pais realizarem poucas vezes atividade física.

Tabela 72 - Atividade física Pai*Frequência atividade física

	Nunca	Poucas Vezes	Às Vezes	Frequentemente	Todos os dias	Não tem
Atividade física ≤ 3 dias	54.9%*	12.4%	21.6%	5.2%	2.6%	3.3%
Atividade física > 3 dias	31.7%*	31.7%*	24.4%	4.9%	4.9%	2.4%

($\chi^2=11,504$, g.l.=5, p=,042)

Tabela 73 - Atividade física Mãe*Frequência atividade física

	Nunca	Poucas Vezes	Às Vezes	Frequentemente	Todos os dias	Não tem
Atividade física ≤ 3 dias	54.9%*	17.0%	16.3%	7.2%	1.3%	2.0%
Atividade física > 3 dias	31.7%	36.6%*	22.0%	7.3%	2.4%	0%

($\chi^2=11,330$, g.l.=5, p=,045)

No que diz respeito ao número de amigos que praticam atividade física, os adolescentes com maior frequência de prática apresentam valores significativamente mais elevados.

Tabela 74 - Atividade física (amigos que praticam)*Frequência atividade física

	Todos	Muitos	Alguns	Nenhum
Atividade física ≤ 3 dias	1.3%	26.3%	69.1%	3.3%
Atividade física > 3 dias	7.3%	41.5%	51.2%	0%

($\chi^2=9,924$, g.l.=3, p=,019)

Em relação à prática semanal em horas, são os adolescentes com maior frequência de prática que apresentam valores significativamente mais elevados de prática semanal em horas. Pelo contrário, são os adolescentes com menor frequência de prática, aqueles que apresentam valores significativamente mais elevados de ausência de prática.

Tabela 75 - Atividade física (prática semanal em horas)*Frequência atividade física

	Nenhuma	Meia Hora	1 Hora	2 a 3 Horas	4 a 6 horas	Mais do que 7 Horas
Atividade física ≤ 3 dias	26.1%	13.1%	35.9%*	22.9%	1.3%	0.7%
Atividade física > 3 dias	0%	7.3%	31.7%	36.6%*	7.3%	17.1%

($\chi^2=39,818$, g.l.=5, p=,000)

Em relação à modalidade praticada, a maioria dos adolescentes refere a prática do Futebol. No entanto, são os alunos com maior frequência de prática os que mais referem a prática desta modalidade.

Tabela 76 - Atividade física (modalidade)*Frequência atividade física

	Atividade física ≤ 3 dias	Atividade física > 3 dias
Futebol ($\chi^2=6,681$, g.l.=1, p=,010)	23.5%	43.9%
Basquetebol ($\chi^2=,074$, g.l.=1, p=,785)	3.3%	2.4%
Ginástica ($\chi^2=2,042$, g.l.=1, p=,153)	1.3%	4.9%
Voleibol ($\chi^2=2,042$, g.l.=1, p=,153)	1.3%	4.9%
Natação ($\chi^2=,200$, g.l.=1, p=,655)	9.8%	12.2%
BTT ($\chi^2=,373$, g.l.=1, p=,541)	4.6%	2.4%
Andebol ($\chi^2=,553$, g.l.=1, p=,457)	2.6%	4.9%
Atletismo ($\chi^2=3,077$, g.l.=1, p=,079)	3.3%	9.8%
Outra - corrida ($\chi^2=15,756$, g.l.=16, p=,470)	0%	0%

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO 5

Quais as diferenças que se verificam em função do género e da frequência com que praticam atividade física, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono? ⁵

Caracterizando a amostra deste estudo em função do género, ano de escolaridade e prática de atividade física, podemos constatar que os adolescentes com menor frequência de prática frequentam maioritariamente o 10º ano de escolaridade, enquanto os adolescentes com maior frequência de prática frequentam 12º ano de escolaridade. No entanto, é no 12º ano que se constata uma diferença significativa de prática nas raparigas, com maior predominância nas raparigas com maior prática.

Tabela 77 - Distribuição por ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

		10º	11º	12º
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	36.5%*	35.1%	27.8%
	Feminino	52.6%*	26.3%	21.1%
Atividade física > 3 dias	Masculino	29.7%	27%	43.2%*
	Feminino	25%	0%	75%*

($\chi^2=3,098$, g.l.=2, $p=,212$)

IMAGEM CORPORAL

No que diz respeito à realização de dieta, a maioria dos rapazes, independentemente da prática de atividade física, afirma não o fazer pois considera que o seu peso está bom. Pelo contrário, mais de metade das raparigas afirma realizar dietas. Quando comparamos rapazes e raparigas pela prática de atividade física podemos constatar que são aqueles com maior frequência de prática que mais afirmam realizar dietas.

⁵ O objectivo consiste em comparar o comportamento dos adolescentes no que se refere aos seguintes comportamentos seleccionados: hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono, em função do género e da frequência com que praticam atividade física. Os resultados são apresentados em percentagem, destacando-se a negrito as respostas com percentagens mais elevadas em cada item/questão. Os valores com residuais ajustados iguais ou superiores a 1.9, em módulo, encontram-se destacados a negrito.

Tabela 78 - Imagem Corporal (Dieta)*Gênero*Frequência atividade física

		Não, o meu peso está bom	Não, eu preciso é de ganhar peso	Não, mas preciso de perder peso	Sim
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	39.5%*	29.8%	22.8%	7.9%
	Feminino	15.8%	18.5%	47.4%*	18.4%
Atividade física > 3 dias	Masculino	38.9%*	27.8%	13.9%	19.4%
	Feminino	25%	25%	0%	50%*

(X²=4,516, g.l.=3, p=,211)**HÁBITOS ALIMENTARES**

Em relação ao consumo de fruta, são os rapazes com maior prática de atividade física que mais afirmam consumir fruta diariamente. Esta percentagem é significativamente superior quando comparados com os rapazes com menor prática de atividade física cujo consumo se revela semanal. Em relação às raparigas o consumo é maioritariamente semanal, sem diferença entre prática de atividade física.

Quanto ao consumo de vegetais são as raparigas que mais consomem vegetais diariamente, não havendo diferenças significativas em relação à frequência prática de atividade física das mesmas. Em relação aos rapazes, o consumo é, mais frequentemente semanal. No entanto, há um valor significativamente elevado de rapazes com maior prática de atividade física que afirmam nunca consumir vegetais, quando comparados aos rapazes com menor frequência de atividade física.

Em relação ao consumo de doces, tanto os rapazes como as raparigas revelam um consumo semanal, independentemente da prática de atividade física. No entanto, as raparigas com maior prática de atividade física, quando comparadas com as de menor frequência de atividade física revelam um consumo mensal significativamente superior, enquanto estas últimas revelam-se mais frequentemente consumidoras semanais.

No que diz respeito aos refrigerantes, tanto nos rapazes como nas raparigas se verifica um consumo maioritariamente semanal, independentemente da prática de atividade física. No entanto, quando comparamos os adolescentes segundo a prática de atividade física podemos constatar que os rapazes com maior frequência têm uma maior ausência de

consumo e que as raparigas com maior prática de atividade física tendem a ingerir refrigerantes numa base mensal, enquanto as outras se mantêm maioritariamente no consumo semanal.

Em relação ao consumo de cerveja ou vinho, a maioria dos adolescentes afirma a ausência do consumo dos mesmos. No entanto, enquanto os rapazes com maior frequência de prática afirmam de forma mais significativa essa ausência, os outros tendem ao consumo esporádico dos mesmos.

Tabela 79 - Hábitos Alimentares (Tipo de Alimentação)*Género*Frequência atividade física

			Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
Fruta (n=194) ($X^2=15,154$, g.l.=5, p=,010)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	7.8%	26.1%	38.3%*	6.1%	20%	1.7%
		Feminino	7.9%	26.3%	50%*	5.3%	7.9%	2.6%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	29.7%*	32.4%*	24.3%	5.4%	8.1%	0%
		Feminino	0%	0%	50%*	0%	25%	25%
Vegetais (n=194) ($X^2=5,354$, g.l.=5, p=,374)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	5.2%	19.1%	44.3%*	15.7%	12.2%	3.5%
		Feminino	2.6%	34.2%	36.8%*	10.5%	7.9%	7.9%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	5.4%	18.9%	40.5%*	10.8%	10.8%	13.5%
		Feminino	0%	50%*	0%	25%	25%	0%
Doces (n=194) ($X^2=3,184$, g.l.=4, p=,528)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	1.7%	13.9%	51.3%*	15.7%	17.4%	0%
		Feminino	2.6%	18.4%	55.3%*	13.2%	10.5%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	2.7%	21.6%	35.1%*	18.9%	21.6%	0%
		Feminino	0%	25%	25%	50%*	0%	0%
Refrigerantes (n=194) ($X^2=10,363$, g.l.=5, p=,066)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	11.3%	33%	37.4%*	13%	5.2%	0%
		Feminino	7.9%	34.2%	42.1%*	0%	13.2%	2.6%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	8.1%	21.6%	37.8%*	13.5%	13.5%	5.4%
		Feminino	0%	25%	50%*	25%	0%	0%
Cerveja/Vinho (n=192) ($X^2=7,695$, g.l.=5, p=,174)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	1.8%	3.5%	23%	17.7%	35.4%*	18.6%
		Feminino	0%	0%	10.5%	10.5%	34.2%	44.2%*
	Atividade física > 3 dias	Masculino	2.7%	0%	13.5%	24.3%	24.3%	35.1%*
		Feminino	0%	0%	0%	25%	0%	75%*

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Quanto à questão da embriaguez, não existem diferenças significativas, tanto nos rapazes como nas raparigas com diferentes frequências de prática de atividade física. No entanto, enquanto a maioria das raparigas com maior frequência de prática afirma nunca se ter embriagado, as raparigas com menor prática de atividade física afirmam mais frequentemente ter-se embriagado entre 2 a 3 vezes. Quanto aos rapazes, os valores, independentemente da prática de atividade física, oscilam entre os dois extremos, sendo semelhantes em ambos.

Tabela 80 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Género*Frequência atividade física

		Nunca	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 10 vezes	,Mais do que 10 vezes
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	26.1%*	9.6%	25.2%	13%	26.1%*
	Feminino	31.6%	10.5%	34.2%*	7.9%	15.8%
Atividade física > 3 dias	Masculino	29.7%*	10.8%	10.8%	18.9%	29.7%*
	Feminino	50%*	15%	0%	0%	25%

($X^2=3,663$, g.l.=4, $p=,453$)

Em relação ao consumo de substâncias, não existem diferenças significativas nos adolescentes com prática de atividade física díspar, constatando-se que a maioria não tem o hábito de consumir. Contudo, quando observados os valores do consumo regular, são os rapazes com maior prática de atividade física aqueles que apresentam um valor superior.

Tabela 81 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Género*Frequência atividade física

		Nenhuma	1 vez	Mais do que 1 vez	Consumo regularmente
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	61.4%*	8.8%	20.2%	9.6%
	Feminino	71.1%*	7.9%	10.5%	10.5%
Atividade física > 3 dias	Masculino	54.1%*	8.1%	21.6%*	16.2%*
	Feminino	100%*	0%	0%	0%

($X^2=1,366$, g.l.=3, $p=,714$)

HÁBITOS DE SONO

Relativamente ao número de horas de sono por dia, não existem diferenças significativas quando comparados os rapazes e as raparigas com

diferentes frequências de prática de atividade física. Os rapazes com maior prática de atividade física são os que mais afirmam dormir 8 horas por dia, e as raparigas que mais afirmam dormir 8 horas por dia são as que apresentam uma menor frequência de prática enquanto que as raparigas com maior prática de atividade física oscilam entre 7 a 9 horas diárias de sono.

Tabela 82 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Género*Frequência atividade física

		3	4	5	6	7	8	9	10	11
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0.9%	2.6%	8.7%	14.8%	27.8%	33.9%*	9.6%	1.7%	0%
	Feminino	2.6%	2.6%	5.3%	15.8%	15.8%	34.2%*	15.8%	5.3%	2.6%
Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	2.9%	2.9%	2.9%	22.9%	42.9%*	20%	5.7%	0%
	Feminino	0%	0%	0%	0%	33.3%*	33.3%*	33.3%*	0%	0%

($\chi^2=9,608$, g.l.=7, p=,212)

Quanto à questão sobre se dormem de dia, não existem diferenças significativas quando comparados os rapazes e as raparigas com diferentes frequências de prática de atividade física. A maioria afirma dormir poucas vezes ou mesmo nunca.

Tabela 83 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Género*Frequência atividade física

		Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2.6%	24.3%	36.8%*	36%
	Feminino	2.6%	31.6%	44.7%*	21.1%
Atividade física > 3 dias	Masculino	2.7%	27%	35.1%*	35.1%*
	Feminino	0%	0%	75%*	25%

($\chi^2=,096$, g.l.=3, p=,992)

Em relação a ter sono de dia, não existem diferenças significativas quando comparados os rapazes e as raparigas com diferentes frequências de prática de atividade física. A maioria afirma tê-lo às vezes ou poucas vezes.

Tabela 84 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Género*Frequência atividade física

		Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	8.7%	52.2%*	30.4%*	8.7%
	Feminino	23.7%	39.5%*	34.2%*	2.6%
Atividade física > 3 dias	Masculino	8.1%	43.2%*	37.8%*	10.8%
	Feminino	0%	50%*	50%*	0%

($\chi^2=1,070$, g.l.=3, p=,784)

No que diz respeito a dormir bem de noite, constata-se que não existem diferenças significativas quando comparados os rapazes e as raparigas com diferentes frequências de prática de atividade física. A maioria afirma dormir sempre bem, embora exista uma grande percentagem de raparigas com maior frequência de atividade física que afirme dormir bem apenas às vezes.

Tabela 85 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Género*Frequência atividade física

		Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	44.7%*	38.6%	15.8%	0.9%
	Feminino	42.1%*	34.2%	21.1%	2.6%
Atividade física > 3 dias	Masculino	48.6%*	40.5%	10.8%	0%
	Feminino	25%	75%*	0%	0%

($\chi^2=,920$, g.l.=3, p=,821)

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

A maioria dos rapazes e das raparigas afirmam que o pai nunca faz atividade física. São os rapazes com menor prática de atividade física que mais afirmam que o pai nunca pratica atividade física. Pelo contrário, tanto os rapazes como as raparigas com maior frequência de atividade física, afirmam mais frequentemente alguma atividade do pai, quando comparados com os valores dos rapazes e das raparigas com menor prática de atividade física.

Tabela 86 - Atividade física Pai*Género*Frequência de atividade física

		Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Frequentemente	Todos os dias	Não tem
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	55.7%*	15.7%	21.7%	3.5%	0.9%	2.6%
	Feminino	52.6%*	2.6%	21.1%	10.5%	7.9%	5.3%
Atividade física > 3 dias	Masculino	29.7%*	29.7%*	27%	5.4%	5.4%	2.7%
	Feminino	50%*	50%*	0%	0%	0%	0%

($\chi^2=10,242$, g.l.=5, p=,069)

A maioria dos rapazes e das raparigas afirmam que a mãe nunca faz atividade física. São os rapazes que têm menos prática de atividade física aqueles que apresentam um valor significativamente mais elevado em relação ao facto de que a mãe nunca pratica atividade física, quando

comparado ao valor dos rapazes cuja prática de atividade física é maior. Em concordância, são os rapazes com maior prática de atividade física os que apresentam um valor significativamente mais elevado em relação ao facto de que a mãe pratica alguma atividade física.

Tabela 87 - Atividade física Mãe*Género*Frequência de atividade física

		Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Frequentemente	Todos os dias	Não tem
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	55.7%*	17.4%	17.4%	6.1%	1.7%	1.7%
	Feminino	57.9%*	15.8%	13.2%	10.5%	0%	2.6%
Atividade física > 3 dias	Masculino	29.7%	35.1%*	24.3%	8.1%	2.7%	0%
	Feminino	50%*	50%*	0%	0%	0%	0%

($X^2=9,526$, g.l.=5, $p=,090$)

No que diz respeito ao número de amigos que praticam atividade física, não há qualquer diferença significativa entre género e prática de atividade física. A maioria dos adolescentes afirma ter alguns amigos que praticam atividade física. No entanto, as raparigas com maior prática de atividade física são as que mais afirmam ter muitos amigos que praticam atividade física.

Tabela 88 - Atividade física amigos*Género*Frequência de atividade física

		Todos	Muitos	Alguns	Nenhum
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	1.7%	28.7%	66.1%*	3.5%
	Feminino	0%	18.9%	78.3%*	2.7%
Atividade física > 3 dias	Masculino	8.1%	40.5%	51.4%*	0%
	Feminino	0%	50%*	50%*	0%

($X^2=6,955$, g.l.=3, $p=,073$)

Em relação às horas de prática semanal, são os rapazes e as raparigas com menor prática de atividade física que mais afirmam não realizar qualquer prática. Os rapazes com menor prática de atividade física, assim como as raparigas com maior prática de atividade física afirmam maioritariamente praticar 1 hora semanal, enquanto os rapazes com maior prática de atividade física afirmam praticar 2 a 3 horas semanais.

Tabela 89 - Atividade física (prática semanal em horas)*Género*Frequência atividade física

		Nenhuma	Meia Hora	1 Hora	2 a 3 Horas	4 a 6 horas	Mais do que 7 Horas
Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	25.2%	8.7%	40%*	24.3%	1.7%	0%
	Feminino	28.9%*	26.3%	23.7%	18.4%	0%	2.6%
Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	5.4%	29.7%	37.8%*	8.1%	18.9%
	Feminino	0%	25%	50%*	25%	0%	0%

(X²=37,554 g.l.=5, p=,000)

Em relação às modalidades praticadas, os rapazes, de uma forma geral apontam para o Futebol. No entanto, são os rapazes com maior frequência de prática que apresentam valores significativamente mais elevados relativamente a praticar Voleibol. Em relação às raparigas, enquanto que as raparigas com maior prática afirmam mais frequentemente e de forma significativamente mais elevada o facto de praticar Atletismo, as raparigas com menor frequência de prática afirmam mais frequentemente praticar Basquetebol, Nataação e BTT. As diferenças significativas verificam-se na prática do Voleibol nos rapazes e na prática do Atletismo nas raparigas.

Tabela 90 - Atividade física (modalidade)*Género*Frequência atividade física

	Atividade física ≤ 3 dias		Atividade física > 3 dias	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Futebol (X ² =3,369, g.l.=1, p=,066)	29.6%	5.3%	45.9%*	25%
Basquetebol (X ² =,001, g.l.=1, p=,975)	2.6%	5.3%*	2.7%	0%
Ginástica (X ² =1,468, g.l.=1, p=,226)	1.7%	0%	5.4%*	0%
Voleibol (X ² =6,299, g.l.=1, p=,012)	0%	5.3%	5.4%*	0%
Nataação (X ² =1,539, g.l.=1, p=,215)	7.0%	18.4%*	13.5%	0%
BTT (X ² =,053, g.l.=1, p=,818)	3.5%	7.9%*	2.7%	0%
Andebol (X ² =,688, g.l.=1, p=,407)	2.6%	2.6%	5.4%*	0%
Atletismo (X ² =1,366, g.l.=1, p=,243)	3.5%	2.6%	8.1%	25%*

QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO 6

Quais as diferenças que se verificam em função do ano de escolaridade, do género e da frequência com que praticam atividade física, nomeadamente ao nível dos hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono? ⁶

IMAGEM CORPORAL

Em relação à realização de dieta os rapazes afirmam mais frequentemente do que as raparigas o facto de não o fazer pois têm o peso ideal, independentemente do ano de escolaridade frequentado e da prática de atividade física. Porém, são os rapazes do 10º ano de escolaridade com maior prática de atividade física que apresentam um valor significativamente mais elevado quanto ao facto de realizarem dieta do que os rapazes do mesmo ano mas com menor prática de atividade física.

Em relação às raparigas do 10º ano de escolaridade, as que têm maior prática de atividade física afirmam não realizar dieta, enquanto que as raparigas do mesmo ano mas com menor prática de atividade física afirmam mais frequentemente não realizarem dieta, embora necessitassem.

No 11º ano, tanto as raparigas como os rapazes afirmam não realizar qualquer tipo de dieta pois considera que o seu peso está bom.

No 12º ano, as raparigas com maior prática de atividade física afirmam mais frequentemente realizar dieta, enquanto que as raparigas com menor frequência de atividade física afirmam mais frequentemente não realizar dieta, mesmo sentindo que seria necessário.

⁶ O objectivo consiste em comparar o comportamento dos adolescentes no que se refere aos seguintes comportamentos seleccionados: hábitos alimentares, consumo de substâncias, atividade física e hábitos de sono, em função do ano de escolaridade, do género e da frequência com que praticam atividade física. Os valores com residuais ajustados iguais ou superiores a 1.9, em módulo, encontram-se destacados a negrito.

Tabela 91 - Imagem Corporal (Dieta)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			Não, o meu peso está bom	Não, eu preciso é de ganhar peso	Não, mas preciso de perder peso	Sim
10º ($X^2=6,415$, g.l.=3, p=,093)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	42,9%*	28,6%	23,8%	4,8%
		Feminino	20,0%	25,0%	40,0%*	15,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	30,0%	30,0%	10,0%	30,0%*
		Feminino	100,0%*	,0%	,0%	,0%
11º ($X^2=1,699$, g.l.=3, p=,637)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	41,5%*	31,7%	19,5%	7,3%
		Feminino	35,3%*	27,5%	27,5%	9,8%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	40,0%*	20,0%	20,0%	20,0%
		Feminino	40,0%*	20,0%	20,0%	20,0%
12º ($X^2=1,282$, g.l.=3, p=,733)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	32,3%*	29,0%	25,8%	12,9%
		Feminino	12,5%	12,5%	50,0%*	25,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	43,8%*	31,3%	12,5%	12,5%
		Feminino	,0%	33,3%	,0%	66,7%*

HÁBITOS ALIMENTARES

Em relação aos hábitos alimentares, verifica-se que os rapazes do 10º ano, independentemente da prática de atividade física, consomem fruta numa base diária, enquanto as raparigas o fazem apenas numa base semanal.

No 11º ano de escolaridade, as diferenças entre rapazes e raparigas com diferentes frequências de prática de atividade física são nulas, verificando-se que a maioria consome fruta numa base semanal. Este facto verifica-se também no 12º ano de escolaridade, com a exceção dos rapazes com maior prática de atividade física que afirmam mais frequentemente o consumo diário de fruta, em relação aos rapazes com menor prática de atividade física, cujo valor mais elevado se verifica, tal como a maioria, no consumo semanal.

Tabela 92 - Hábitos Alimentares (Fruta)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

			Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
10º Fruta ($\chi^2=6,139$, g.l.=5, p=,293)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	14,3%	28,6%*	35,7%	2,4%	16,7%	2,4%
		Feminino	0%	25,0%	55,0%*	5,0%	10,0%	5,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	27,3%	45,5%*	18,2%	9,1%	0%	0%
		Feminino	0%	0%	100%*	0%	0%	0%
11º Fruta ($\chi^2=1,915$, g.l.=5, p=,861)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	26,8%	36,6%*	4,9%	26,8%	2,4%
		Feminino	10,0%	50,0%	30,0%*	,0%	23,5%	2,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	10,0%	20,0%	40,0%*	10,0%	20,0%	0%
		Feminino	3,9%	31,4%	35,3%*	3,9%	20,0%	0%
12º Fruta ($\chi^2=12,304$, g.l.=5, p=,031)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	6,3%	21,9%	43,8%*	12,5%	15,6%	0%
		Feminino	25,0%	,0%	62,5%*	12,5%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	43,8%*	31,3%	18,8%	,0%	6,3%	0%
		Feminino	0%	0%	33,3%	0%	33,3%	33,3%

No que diz respeito ao consumo de vegetais, os rapazes do 10º ano de escolaridade com menor prática de atividade física apresentam um valor significativamente superior no consumo semanal, comparativamente aos rapazes com maior prática de atividade física que apresentam um valor mais elevado no consumo diário. Em relação às raparigas do 10º ano de escolaridade, as que têm uma maior prática de atividade física apresentam um valor significativamente mais elevado no consumo mensal, enquanto as com menor prática de atividade física apresentam um maior consumo diário de vegetais.

Em relação ao 11º ano de escolaridade, a maioria dos rapazes e das raparigas com maior prática de atividade física apresentam um maior consumo semanal, enquanto que os rapazes e as raparigas com menor prática de atividade física apresentam valores mais elevados no consumo mensal. No entanto, a ausência de consumo é significativamente superior

nos rapazes e nas raparigas com maior prática de atividade física, quando comparados com os rapazes e as raparigas com menor prática de atividade física.

No 12º ano de escolaridade, o consumo, em geral, é semanal, à exceção das raparigas com maior prática de atividade física, cujo consumo se revela maioritariamente diário.

Tabela 93 - Hábitos Alimentares (Vegetais)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
10º Vegetais ($X^2=3,411$, g.l.=5, p=,637)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	11,9%	16,7%	50,0%*	7,1%	9,5%	4,8%
		Feminino	.0%	35,0%*	30,0%	10,0%	15,0%	10,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	18,2%	36,4%*	18,2%	0%	18,2%	9,1%
		Feminino	.0%	0%	0%	100,0%*	0%	0%
11º Vegetais ($X^2=3,891$, g.l.=5, p=,565)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	14,6%	41,5%	22,0%*	17,1%	2,4%
		Feminino	2,0%	17,6%	41,2%	21,6%*	13,7%	3,9%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	10,0%	40,0%*	20,0%	10,0%	20,0%
		Feminino	0%	10,0%	40,0%*	20,0%	10,0%	20,0%
12º Vegetais ($X^2=2,886$, g.l.=5, p=,718)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	28,1%	40,6%*	18,8%	9,4%	3,1%
		Feminino	12,5%	37,5%	50,0%*	0%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	12,5%	56,3%*	12,5%	6,3%	12,5%
		Feminino	0%	66,7%*	0%	.0%	33,3%	0%

Em relação à ingestão de doces, os valores mais elevados revelam, de uma forma geral, o consumo semanal, independentemente do ano de escolaridade, do género e da frequência de atividade física. No entanto há diferenças significativas nos rapazes do 10º ano onde se pode constatar que os rapazes com maior frequência de atividade física apresentam valores significativamente superiores na ingestão mensal e inferiores na ingestão semanal, quando comparados com os rapazes com menor prática de atividade física. As raparigas do 10º ano de escolaridade oscilam entre o

consumo semanal e diário mas sem diferenças significativas entre elas. No entanto, é de referir que todas as raparigas com maior frequência de atividade física afirmam consumir doces diariamente.

Nos 11º e 12º anos de escolaridade, os valores mais elevados verificam-se no consumo semanal, à exceção das raparigas do 12º ano com maior frequência de atividade física, cujo valor mais elevado se verifica no consumo mensal.

Tabela 94 - Hábitos Alimentares (Doces)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
10º Doces ($\chi^2=4,880$, g.l.=4, p=,300)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	19,0%	50,0%*	7,1%	21,4%	0%
		Feminino	0%	25,0%	45,0%*	20,0%	10,0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	27,3%	18,2%	27,3%*	27,3%	0%
		Feminino	0%	100%*	0%	0%	.0%	0%
11º Doces ($\chi^2=4,434$, g.l.=5, p=,350)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	12,2%	58,5%*	19,5%	7,3%	0%
		Feminino	3,9%	9,8%	62,7%*	15,7%	7.8%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	10,0%	20,0%	50,0%*	,0%	20%	. 0%
		Feminino	10,0%	20,0%	50,0%*	,0%	20%	0%
12º Doces ($\chi^2=1,318$, g.l.=3, p=,725)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	9,4%	43,8%*	21,9%	25%	0%
		Feminino	0%	25,0%	50,0%*	12,5%	12.5%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	18,8%	37,5%*	25,0%	18.8%	0%
		Feminino	0%	0%	33,3%	66,7%*	0%	0%

Em relação à ingestão de refrigerantes pelos adolescentes do 10º ano verifica-se, tanto por parte dos rapazes como das raparigas com menor prática de atividade física um consumo diário superior, enquanto que os rapazes e raparigas com maior prática de atividade física apresentam um consumo semanal superior. De igual forma, são os rapazes com maior prática de atividade física que apresentam valores significativamente mais elevados na ausência de consumo.

Nos 11º e 12º anos de escolaridade verifica-se uma tendência uniforme de ambos os géneros, independentemente da prática de atividade física para o consumo semanal de refrigerantes.

Tabela 95 - Hábitos Alimentares (Refrigerantes)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
10º Refrigerantes ($X^2=4,536$, g.l.=5, p=,475)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	11,9%	45,2%*	26,2%	14,3%	2,4%	,0%
		Feminino	10,0%	40,0%*	35,0%	0%	10,0%	5,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	18,2%	18,2%	36,4%*	9,1%	9,1%	9,1%
		Feminino	0%	0%	100%*	0%	0%	0%
11º Refrigerantes ($X^2=,425$, g.l.=4, p=,980)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	9,8%	24,4%	46,3%*	12,2%	7,3%	0%
		Feminino	9,8%	25,5%	49,0%*	9,8%	5,9%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	10,0%	30,0%	40,0%*	10,0%	10%	0%
		Feminino	10,0%	30,0%	40,0%*	10,0%	10%	0%
12º Refrigerantes ($X^2=5,512$, g.l.=5, p=,357)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	12,5%	28,1%	40,6%*	12,5%	6,3%	0%
		Feminino	0%	25,0%	37,5%*	0%	37,5%*	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	18,8%	37,5%*	18,8%	18,8%	6,3%
		Feminino	0%	33,3%*	33,3%*	33,3%*	0%	0%

No que diz respeito à ingestão de cerveja/vinho, os rapazes do 10º ano de escolaridade com maior prática de atividade física apresentam um valor significativamente mais elevado na ausência total de consumo de álcool enquanto que os rapazes com menor prática de atividade física afirmam mais frequentemente o consumo raro. Já as raparigas com maior prática de atividade física apresentam todas um consumo mensal de álcool, enquanto as raparigas com menor prática de atividade física, não apresentam, na sua maioria, qualquer consumo.

No 11º ano de escolaridade verifica-se um valor mais elevado nos rapazes e nas raparigas (valor estatisticamente significativo nas raparigas) com maior prática de atividade física em relação ao consumo mensal de

álcool, enquanto os rapazes e as raparigas com menor prática de atividade física referem o consumo raro do mesmo.

No 12º ano de escolaridade verificam-se diferenças significativas no consumo semanal maioritário nos rapazes e nas raparigas com menor prática de atividade física quando comparados com os rapazes e com as raparigas com maior prática de atividade física, que apresentam valores superiores na ausência de consumo (valores significativamente diferentes entre os rapazes).

Tabela 96 - Hábitos Alimentares (Cerveja/Vinho)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
10º Cerveja/Vinho ($X^2=5,521$, g.l.=5, p=,356)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	4,9%	7,3%	17,1%	14,6%	31,7%*	24,4%
		Feminino	0%	0%	10,0%	15,0%	35,0%	40,0%*
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	9,1%	18,2%	9,1%	54,5%*
		Feminino	0%	0%	0%	100%*	0%	0%
11º Cerveja/Vinho ($X^2=6,709$, g.l.=3, p=,082)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	0%	17,5%	22,5%	42,5%*	17,5%
		Feminino	0%	0%	18,0%	20,0%	40,0%*	22,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	30,0%	50,0%*	20,0%	0%
		Feminino	0%	0%	30,0%	50,0%*	20,0%	0%
12º Cerveja/Vinho ($X^2=7,730$, g.l.=4, p=,102)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	3,1%	37,5%*	15,6%	31,3%	12,5%
		Feminino	0%	2,5%	30,0%	12,5%	37,5%	62,5%*
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	6,3%	12,5%	37,5%	43,8%*
		Feminino	0%	0%	5,3%	10,5%	0%	100%*

CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Quanto à questão da frequência de embriaguez e em relação aos alunos do 10º ano de escolaridade, verificam-se diferenças significativas entre as raparigas com maior prática de atividade física que apresentam valores elevados para a frequência mais elevada de embriaguez e as

raparigas com menor prática de atividade física, cujo valor mais elevado se verifica na frequência entre 2 a 3 vezes.

Em relação aos rapazes, as diferenças significativas encontram-se na frequência entre 4 a 10 vezes, onde os rapazes com maior prática de atividade física apresentam um valor significativamente superior, enquanto os rapazes com menor prática de atividade física afirmam mais frequentemente nunca se terem embriagado.

Em relação ao 11º ano de escolaridade, as diferenças significativas nos rapazes centram-se na frequência de mais do que 10 vezes, tendo os rapazes com maior prática de atividade física um valor mais elevado. Quanto às raparigas, as que possuem uma maior prática de atividade física apresentam um valor significativamente mais elevado na frequência de 1 vez, em relação às raparigas com menor prática de atividade física, cujo valor mais elevado se verifica na frequência de mais do que 10 vezes.

No 12º ano de escolaridade, os valores mais elevados dos rapazes e das raparigas com maior prática de atividade física verificam-se na ausência de consumo, enquanto que nos rapazes com menor prática de atividade física o valor mais elevado se verifica na frequência de mais do que 10 vezes (diferença estatisticamente significativa) e nas raparigas na frequência de 1 vez.

Tabela 97 - Consumo de substâncias (embriaguez)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

			Nunca	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 10 vezes	Mais do que 10 vezes
10º embriaguez ($X^2=7,691$, g.l.=4, p=,104)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	38,1%*	7,1%	16,7%	7,1%	31%
		Feminino	35%	0%	55%*	. 0%	10%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	27,3%	9,1%	9,1%	27,3%*	27.3%
		Feminino	0%	0%	0%	0%	100%*
11º embriaguez ($X^2=12,441$, g.l.=4, p=,014)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	17,1%	9,8%	34,1%*	19,5%	19.5%
		Feminino	17,6%	7,8%	31,4%	19,6%	40%*
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	30%	10%	0%	60%*
		Feminino	0%	30%*	10%	0%	0%
12º embriaguez ($X^2=7,026$, g.l.=4, p=,135)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	21,9%	12,5%	25%	12,5%	28.1%*
		Feminino	37,5%	50%*	.0%	12,5%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	50%*	0%	12,5%	25,0%	12.5%
		Feminino	66,7%*	33,3%	0%	0%	0%

Quanto ao consumo de drogas ilegais no último mês, os rapazes e as raparigas dos vários anos de escolaridade e com diferentes frequências de prática de atividade física apresentam os valores mais elevados na ausência de consumo. No entanto, verifica-se uma diferença significativa de valores nos rapazes do 12º ano com maior frequência de prática, que mostram um consumo regular mais elevado.

Tabela 98 - Consumo de Substâncias (drogas ilegais no último mês)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

			Nenhuma	1 vez	Mais do que 1 vez	Consumo regularmente
10º	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	47,6%*	9,5%	21,4%	21,4%
		Feminino	75%*	5%	5,0%	15,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	63,6%*	9,1%	27,3%	0%
		Feminino	100%*	0%	0%	0%
11º	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	70%*	10,0%	15,0%	5,0%
		Feminino	40%*	20,0%	30,0%	10,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	40%*	20,0%	20,0%	20,0%
		Feminino	0%	0%	0%	0%
12º	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	68,8%*	6,3%	25,0%	0%
		Feminino	100%*	0%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	56,3%*	,0%	18,8%	25,0%
		Feminino	100%*	0%	0%	0%

HÁBITOS DE SONO

Em relação aos hábitos de sono, e em relação ao 10º ano de escolaridade, a maioria dos alunos, independentemente do género e da prática de atividade física demonstram dormir 8 horas. No entanto, verificam-se também diferenças significativas entre os valores dos rapazes com maior e menor prática de atividade física, sendo as 8 horas de sono mais frequentes nos rapazes com maior prática de atividade física mas são também estes que apresentam valores significativamente mais elevados nas 4 horas diárias.

São também os rapazes com maior frequência de prática mas que se encontram no 11º ano que mais afirmam dormir 9 horas em relação ao rapazes com menor frequência de prática. Quanto às raparigas a única diferença significativa verificada mostra que são as raparigas do 12º ano com maior frequência de prática que mais afirmam dormir 8 horas.

Tabela 99 - Hábitos de sono (nº de horas por dia)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			3	4	5	6	7	8	9	10	11
10º $(X^2=14,517,$ g.l.=7, p=,043)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	0%	11,9%	14,3%	28,6%*	26,2%	14,3%	2,4%	0%
		Feminino	0%	0%	5,0%	15,0%	20,0%	30,0%*	20,0%	10,0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	10,0%	0%	0%	20,0%	70,0%*	0%	0%	0%
		Feminino	0%	.0%	,0%	,0%	100,0%*	0%	0%	0%	0%
11º $(X^2=9,553,$ g.l.=8, p=,298)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	4,9%	2,4%	19,5%	19,5%	48,8%*	2,4%	2,4%	0%
		Feminino	0%	0%	0%	20,0%	20,0%	20,0%	20,0%	0%	10,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	0%	0%	20,0%	40,0%*	30,0%	10,0%	0%
		Feminino	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
12º $(X^2=6,991,$ g.l.=6, p=,322)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	0%	0%	0%	37,5%*	25,0%	12,5%	0%	0%
		Feminino	0%	0%	0%	0%	62,5%*	0%	0%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	0%	0%	26,7%	26,7%	26,7%	6,7%	0%
		Feminino	0%	0%	0%	0%	50,0%	50,0%*	0%	. 0%	0%

Em relação a dormir de dia, não há qualquer diferença significativa entre rapazes e raparigas dos vários anos de escolaridade e com várias frequências de prática de atividade física. A maioria dos alunos dos vários anos de escolaridade afirma poucas vezes dormir de dia, independentemente do género e da frequência de atividade física.

Tabela 100 - Hábitos de sono (dormir de dia)*Ano de escolaridade*Género*Frequência atividade física

			Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
10º $(X^2=1,170,$ g.l.=3, p=,760)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	4,9%	26,8%	34,1%*	34,1%
		Feminino	5,0%	25,0%	55,0%*	15,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	9,1%	36,4%*	18,2%	36,4%*
		Feminino	,0%	,0%	100,0%*	,0%
11º $(X^2=1,950,$ g.l.=3, p=,583)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	22,0%	36,6%	39,0%*
		Feminino	.0%	40,0%*	30,0%	30,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	,0%	20,0%	20,0%	60,0%*
		Feminino	.0%	.0%	.0%	.0%
12º $(X^2=1,698,$ g.l.=2, p=,428)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	.0%	25,0%	40,6%*	34,4%
		Feminino	.0%	37,5%*	37,5%*	25,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	.0%	25,0%	56,3%*	18,8%
		Feminino	.0%	,0%	66,7%*	33,3%

Quanto a ter sono durante o dia, as raparigas do 10º ano de escolaridade afirmam mais frequentemente ter sono de dia às vezes, enquanto os rapazes do mesmo ano afirmam mais frequentemente ter sono durante o dia poucas vezes. No 11º ano os valores estatísticos sobem para a categoria "sempre" nas raparigas e às vezes nos "rapazes". São os rapazes do 12º ano com menor prática de atividade física que mais afirmam ter sono de dia às vezes, comparativamente aos rapazes do mesmo ano com maior prática de atividade física.

Tabela 101 - Hábitos de sono (sono durante o dia)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

			Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
10º $(X^2=,480,$ g.l.=3, p=,923)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	11,9%	45,2%*	23,8%	19,0%
		Feminino	15,0%	40,0%	45,0%*	.0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	9,1%	54,5%*	18,2%	18,2%
		Feminino	.0%	.0%	100,0%*	.0%
11º $(X^2=1,459,$ g.l.=3, p=,692)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	4,9%	51,2%*	39,0%	4,9%
		Feminino	40,0%*	30,0%	20,0%	10,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	.0%	50,0%*	40,0%	10,0%
		Feminino	.0%	.0%	.0%	.0%
12º $(X^2=,4,962,$ g.l.=3, p=,175)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	9,4%	62,5%*	28,1%	.0%
		Feminino	25,0%	50,0%*	25,0%	.0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	11,9%	45,2%*	23,8%	19,0%
		Feminino	15,0%	40,0%	45,0%*	.0%

Em relação a dormir bem não há qualquer diferença entre rapazes e raparigas dos vários anos de escolaridade e com diferentes frequências de prática de atividade física. No 10º ano a maioria dos alunos afirma dormir sempre bem, à exceção das raparigas com maior prática de atividade física que afirmam todas dormir bem apenas às vezes. No 11º ano de escolaridade, verifica-se um decréscimo na qualidade de sono, com os valores mais elevados a serem constatados na categoria "às vezes", à exceção das raparigas com menor prática de atividade física que se mantêm a dormir sempre bem. No 12º ano de escolaridade verifica-se um aumento na qualidade de sono tanto nos rapazes como nas raparigas com maior prática de atividade física.

Tabela 102 - Hábitos de sono (dormir bem de noite)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

			Sempre	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
10º $(X^2=,230,$ g.l.=2, p=,891)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	58,5%*	29,3%	12,2%	0%
		Feminino	50,0%*	35,0%	15,0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	63,6%*	18,2%	18,2%	0%
		Feminino	,0%	100,0%*	0%	0%
11º $(X^2=2,101,$ g.l.=3, p=,552)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	34,1%	51,2%*	12,2%	2,4%
		Feminino	40,0%*	30,0%	20,0%	10,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	40,0%	60,0%*	0%	0%
		Feminino	0%	0%	0%	0%
12º $(X^2=2,260,$ g.l.=2, p=,323)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	40,6%*	34,4%	25,0%	0%
		Feminino	25,0%	37,5%*	37,5%*	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	43,8%*	43,8%*	12,5%	0%
		Feminino	33,3%	66,7%*	0%	0%

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Em relação à atividade física do pai, a maioria dos alunos afirmam que este nunca pratica atividade física, à exceção das raparigas do 12º ano de escolaridade com maior frequência de prática que apresentam um valor significativamente mais elevado na frequência de "poucas vezes" em relação às raparigas com menor prática de atividade física. São ainda os rapazes do 10º ano com maior prática de atividade física que mais afirmam que o pai pratica atividade física diária. São os rapazes do 12º ano com menor prática de atividade física que mais afirmam que o pai nunca pratica atividade física. Por outro lado, tanto as raparigas como os rapazes do 11º ano com maior prática de atividade física são aqueles que mais referem não ter pai.

Tabela 103 - Atividade física Pai*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência de atividade física

			Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Frequentemente	Todos os dias	Não tem
10º ($X^2=12,366$, g.l.=5, p=,030)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	50,0%*	19,0%	26,2%	2,4%	,0%	2.4%
		Feminino	55,0%*	5,0%	20,0%	15,0%	5,0%	1.6%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	27,3%	45,5%*	9,1%	0%	0%	0%
		Feminino	100,0%*	0%	0%	0%	0%	0%
11º ($X^2=7,322$, g.l.=4, p=,120)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	63,4%*	17,1%	19,5%	0%	0%	0%
		Feminino	60,8%*	13,7%	23,5%	0%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	40,0%*	30,0%	20,0%	0%	0%	10%
		Feminino	40,0%*	30,0%	20,0%	0%	0%	10%
12º ($X^2=11,621$, g.l.=5, p=,040)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	53,1%*	9,4%	18,8%	9,4%	3,1%	6.3%
		Feminino	50,0%*	0%	0%	.0%	25,0%	25%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	25,0%	18,8%	43,8%*	12,5%	0%	0%
		Feminino	33,3%	66,7%*	.0%	.0%	0%	0%

Em relação à atividade física praticada pela mãe, as diferenças significativas verificam-se nos rapazes do 12º ano com menor frequência de prática que mais afirmam que a mãe nunca pratica e nas raparigas do mesmo ano com maior frequência de prática que mais afirmam que a mãe pratica poucas vezes atividade física.

Tabela 104 - Atividade física Mãe*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência de atividade física

			Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Frequentemente	Todos os dias	Não tem
10º ($X^2=3,185$, g.l.=5, $p=,672$)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	45,2%*	21,4%	19,0%	7,1%	2,4%	4,8%
		Feminino	60,0%*	20,0%	10,0%	10,0%	1,6%	3,2%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	27,3%*	27,3%*	27,3%*	9,1%	9,1%	0%
		Feminino	100,0%*	0%	0%	0%	8,3%	0%
11º ($X^2=4,135$, g.l.=3, $p=,247$)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	61,0%*	14,6%	24,4%	0%	0%	0%
		Feminino	58,8%*	15,7%	23,5%	2,0%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	30,0%	40,0%*	30,0%	0%	0%	0%
		Feminino	30,0%	40,0%*	30,0%	0%	0%	0%
12º ($X^2=9,331$, g.l.=5, $p=,097$)	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	62,5%*	15,6%	6,3%	12,5%	3,1%	0%
		Feminino	62,5%*	0%	12,5%	12,5%	0%	12,5%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	31,3%	37,5%*	18,8%	12,5%	0%	0%
		Feminino	33,3%	66,7%*	0%	0%	0%	0%

Em relação à quantidade de amigos que praticam atividade física, a maioria dos adolescentes afirma que tem alguns amigos que praticam atividade física mas é nos rapazes do 12º com maior frequência de prática que se verifica diferença significativa já que estes afirmam ter muitos amigos a praticar atividade física, enquanto que os rapazes do mesmo ano mas com menor prática de atividade física afirmam ter apenas alguns. As raparigas do mesmo ano com menor frequência de prática são as que mais afirmam ter apenas alguns amigos a praticar atividade física, enquanto que as com maior frequência de atividade física afirmam mais frequentemente ter muitos amigos que praticam atividade física.

Tabela 105 - Atividade física amigos*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência de atividade física

			Todos	Muitos	Alguns	Nenhuma
10º $(X^2=2,544, \text{ g.l.}=3, \text{ p}=,464)$	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	28,6%	66,7%*	2,4%
		Feminino	0%	15,8%	78,9%	5,3%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	54,5%*	0%
		Feminino	0%	0%	100,0%*	0%
11º $(X^2=2,124, \text{ g.l.}=3, \text{ p}=,547)$	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	2,4%	31,7%	63,4%*	2,4%
		Feminino	2,0%	29,4%	66,7%*	2,0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	10,0%	20,0%	70,0%*	0%
		Feminino	10,0%	20,0%	70,0%*	0%
12º $(X^2=9,359, \text{ g.l.}=3, \text{ p}=,025)$	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	25,0%	68,8%*	6,3%
		Feminino	0%	25,0%	75,0%*	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	6,3%	56,3%*	37,5%	, 0%
		Feminino	0%	66,7%*	33,3%	0%

Em relação às horas de prática de atividade física semanal, são os rapazes do 11º e 12º anos com menor frequência de prática que mais afirmam não praticar nenhuma hora semanal. Tanto as raparigas como os rapazes do 11º com maior frequência de prática são os que mais afirmam praticar 2 a 3 horas semanais de atividade física. São os rapazes, tanto do 10º, como do 11º e do 12º com maior frequência de prática que mais afirmam praticar mais do que 7 horas semanas de atividade física.

Tabela 106 - Atividade física (prática semanal em horas)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

			Nenhuma	Meia Hora	1 Hora	2 a 3 Horas	4 a 6 horas	Mais do que 7 Horas
10º $(X^2=14,299,$ g.l.=5, $p=,014)$	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	23,8%	7,1%	42,9%*	23,8%	2,4%	0%
		Feminino	30,0%*	30,0%*	20,0%	20,0%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	9,1%	36,4%*	27,3%	18,2%	9.1%
		Feminino	0%	0%	100,0%*	0%	0%	0%
11º $(X^2=15,581,$ g.l.=5, $p=,008)$	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	29,3%	9,8%	36,6%*	22,0%	2,4%	0%
		Feminino	27,5%	11,8%	35,3%*	21,6%	2,0%	2%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	0%	10,0%	70,0%*	10,0%	10%
		Feminino	0%	0%	10,0%	70,0%*	10,0%	10%
12º $(X^2=15,329,$ g.l.=4, $p=,004)$	Atividade física ≤ 3 dias	Masculino	0%	9,4%	40,6%	28,1%*	0%	0%
		Feminino	0%	25,0%	25,0%	12,5%	0%	0%
	Atividade física > 3 dias	Masculino	0%	6,3%	37,5%*	25,0%	0%	31.3%
		Feminino	0%	33,3%*	33,3%*	33,3%*	0%	0%

Em relação às modalidades praticadas, é nos rapazes do 12º que se verifica uma diferença significativa na prática de futebol, sendo mais referenciada essa prática pelos rapazes com maior frequência de atividade física. Nos rapazes que frequentam o 10º ano nota-se uma diferença significativa, com os rapazes com maior frequência de prática a afirmarem a prática de Basquetebol. No Voleibol, nota-se uma diferença significativa, tanto nos rapazes do 10º ano como nos rapazes do 11º ano, com os rapazes que têm maior frequência de prática a apresentarem valores superiores na prática de Voleibol.

Tabela 107 - Atividade física (modalidade)*Ano de escolaridade*Gênero*Frequência atividade física

		Atividade física ≤ 3 dias		Atividade física > 3 dias	
		Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
10º	Futebol ($X^2=,096$, g.l.=1, p=,756)	31%*	0%	27.3%	0%
11º	Futebol ($X^2=,088$, g.l.=1, p=,767)	26.8%	25.5%	30%*	30%*
12º	Futebol ($X^2=8,021$, g.l.=1, p=,005)	31.3%	0%	68.8%*	33.3%
10º	Basquetebol ($X^2=1,727$, g.l.=1, p=,189)	0%	5%	9.1%*	0%
11º	Basquetebol ($X^2=,405$, g.l.=1, p=,524)	2.4%	3.9%*	0%	0%
12º	Basquetebol ($X^2=,983$, g.l.=1, p=,321)	6.3%*	0%	0%	0%
10º	Ginástica	0%	0%	0%	0%
11º	Ginástica	2.4%	0%	10%*	0%
12º	Ginástica	3.1%	0%	6.3%*	0%
10º	Voleibol ($X^2=1,727$, g.l.=1, p=,189)	0%	5%	9.1%*	0%
11º	Voleibol ($X^2=1,704$, g.l.=1, p=,192)	0%	2%	10%*	10%*
12º	Voleibol	0%	0%	0%	0%
10º	Natação ($X^2=,272$, g.l.=1, p=,602)	4.8%	25%	18.2%*	0%
11º	Natação ($X^2=,026$, g.l.=1, p=,873)	12.2%*	11.8%	10%	10%
12º	Natação ($X^2=1,600$, g.l.=1, p=,206)	3.1%	12.5%*	12.5%*	0%
10º	BTT ($X^2=1,038$, g.l.=1, p=,308)	7.1%	10%*	0%	0%
11º	BTT ($X^2=1,704$, g.l.=1, p=,192)	2.4%	2.0%	10%*	10%*
0%12º	BTT ($X^2=,483$, g.l.=1, p=,487)	,0%	12.5%*	0%	0%
10º	Andebol ($X^2=,057$, g.l.=1, p=,812)	7.1%	5%	9.1%*	0%
11º	Andebol	0%	0%	0%	0%
12º	Andebol ($X^2=2,142$, g.l.=1, p=,143)	0%	0%	6.3%*	0%
10º	Atletismo ($X^2=,398$, g.l.=1, p=,528)	4.8%*	0%	0%	0%
11º	Atletismo ($X^2=1,704$, g.l.=1, p=,192)	2.4%	2.0%	10%*	10%*
12º	Atletismo ($X^2=1,933$, g.l.=1, p=,164)	3.1%	12.5%	12.5%	33.3%*

DISCUSSÃO

Neste capítulo realiza-se uma discussão global dos resultados, seguindo a ordem dos comportamentos em estudo, bem como das questões de investigação enunciadas. Apresentam-se ainda algumas limitações do estudo e eventuais recomendações.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo foi realizado através das respostas de 194 adolescentes a um questionário adaptado para o efeito. Responderam a este questionário 42 raparigas e 152 rapazes, com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos.

A unidade de análise foi o Instituto Profissional de Tecnologias Avançadas - escola profissional da cidade do Porto, classificada como a 2ª melhor escola do país, tendo por base a percentagem de alunos colocados no ensino universitário e/ou no mercado de trabalho da sua área profissional. Participaram todas as turmas da escola, 4 turmas por ano de escolaridade, do 10º ao 12º anos. O número de alunos por ano de escolaridade é semelhante, embora haja a prevalência de alunos do 10ºano (38.1%, comparativamente a 31.4% e 30.4% dos 11º e 12º anos, respetivamente). Esta maioria na frequência da amostra no 10º ano é explicada pela entrada massiva de alunos nesta escola profissional onde a pré-seleção dos mesmos é atualmente menos rígida devido às condições de financiamento para o ensino profissional. A diminuição do número de alunos ao longo dos anos de escolaridade acontece pela falta de assiduidade e de aproveitamento dos mesmos.

A recolha de dados fez-se mediante o preenchimento do questionário, em contexto de sala de aula, de forma voluntária e anónima.

Foram caracterizados, em termos de nível de instrução, os pais dos sujeitos, colocando a maioria entre o 2º e o 3º ciclos de escolaridade.

Em relação à **Imagem Corporal** o Índice de Massa Corporal (IMC) médio é de 22.52 (calculado a partir das medidas de massa e altura referidas pelos sujeitos e aferidas em sala de aula através da balança e da fita métrica), situando-se no intervalo considerado normal: 18.5 - 24.9, verificando-se no entanto um desvio-padrão de 3.21, com um mínimo de 15.43 e um máximo de 22.52. Justifica-se assim a satisfação corporal demonstrada pela maioria dos adolescentes deste estudo (60%) , com 34.4% dos adolescentes a afirmarem que têm o corpo ideal.

Estes resultados vêm ao encontro aos de Rebolo (2007), segundo o qual a maioria dos adolescentes refere não existir nada no seu corpo que gostariam de mudar. No entanto, quando observados os resultados das questões relativas à figura real e ideal através de figuras numeradas de 1 (figura mais magra) até 7 (figura mais gorda), 11.9% das raparigas considera a figura ideal uma figura abaixo da figura real e 41.1% dos rapazes considera a figura ideal uma figura acima da figura real. Estes resultados apoiam a literatura que demonstra uma auto-imagem mais negativa nas raparigas (Gaspar & Matos, 2005).

Ainda relativamente à imagem corporal, a maior parte dos alunos afirma que não faz dieta, pois considera que o seu peso está bom. No entanto, são os alunos com menor prática de atividade física, na sua maioria raparigas, que tendem a afirmar não fazer dieta mesmo precisando. Pelo contrário, são os alunos com maior prática de atividade física, em especial as raparigas que afirmam mais frequentemente fazer dieta. Estes resultados mostram a congruência com a literatura consultada no sentido em que se nota a preocupação com a imagem em ambos os sexos (Matos et al., 2003), embora exista uma maior preocupação com o peso e com as dietas pelas raparigas (Gaspar & Matos, 2005).

Em relação aos **Hábitos Alimentares**, a maioria dos adolescentes refere tomar pequeno-almoço 5 a 7 dias por semana - 65.4%. No entanto, ao compararmos géneros constatamos que são em maior número as raparigas que realizam esta refeição diariamente. Este facto contraria, não só os resultados do estudo de Vizbaraité (2011), onde os rapazes afirmam mais

frequentemente tomar o pequeno-almoço, como também o estudo de Dehheger (2002) que demonstra que o aumento da idade propicia a ausência de toma do pequeno-almoço. Desta forma, os resultados sugerem uma maior consciência em relação à importância desta refeição para o desenrolar do dia.

No que diz respeito à ingestão de fruta, são os adolescentes com maior prática de atividade física aqueles que apresentam um consumo diário mais frequente, enquanto os restantes apresentam um consumo apenas semanal.

Em relação ao consumo de vegetais, verifica-se nas raparigas com maior prática de atividade física um consumo maioritariamente diário, enquanto os restantes apresentam um consumo semanal, idêntico ao consumo de frutas. Estes resultados vão ao encontro da literatura consultada, nomeadamente ao estudo de Vizbaraité (2011), em que é demonstrado o consumo superior, tanto de fruta como de vegetais, pelas raparigas.

De forma idêntica, o consumo semanal de doces é significativamente mais elevado nos alunos com menor prática de atividade física. Este facto é ainda mais significativo nas raparigas. Este facto vai ao encontro de Zaborskis et al. (2006), que afirmam que são as raparigas que mais frequentemente ingerem doces.

Em relação ao consumo de refrigerantes, este é mais elevado em adolescentes com menor prática de atividade física, enquanto a ausência de consumo de refrigerantes é mais comum nos alunos com maior prática de atividade física.

Finalmente, em relação à ingestão de cerveja ou vinho são as raparigas e os rapazes com maior prática de atividade física que mais afirmam não ingerirem. No entanto, os alunos mais velhos e com menor prática de atividade física apresentam também valores significativos no consumo semanal, nomeadamente os rapazes. Estes dados comparativos dos géneros vão ao encontro dos dados da literatura obtidos por Matos et al.

(2000), onde os rapazes e os mais velhos apresentam maiores níveis de consumo regular de álcool.

No que diz respeito ao **Consumo de Substâncias** e nos adolescentes em estudo, a maioria reporta não fumar. Estes resultados contrariam aqueles obtidos por Matos et al. (2003), onde se verificou um consumo significativamente superior nas raparigas. Estes factos, corroborando com a literatura), segundo Wiesner & Ittel (2002) poderão também estar associados aos valores de consumo de tabaco pelo pai e pela mãe que, neste estudo, se revelam mais frequentemente como não fumadores.

Relativamente ao consumo de álcool, a maioria dos adolescentes refere nunca ter ficado embriagado. Verifica-se também um aumento no consumo de álcool entre o 10º e 11º ano de escolaridade, diminuindo, no entanto no 12º ano de escolaridade. Em relação do consumo de álcool com a atividade física verifica-se que são os alunos com maior prática de atividade física, principalmente as raparigas, aqueles que mais afirmam nunca se ter embriagado. Tal como no consumo de tabaco, estes valores deverão estar associados ao consumo pelos pais, este é efetuado raramente, à exceção da toma diária de vinho pelo pai.

Nos adolescentes em estudo, a maioria refere não ter consumido qualquer droga ilegal no último mês. São as raparigas que mais afirmam a ausência de consumo. Desta forma, os resultados obtidos evidenciam um consumo reduzido de substâncias, concordando com a literatura de um modo geral (Balsa et al., 2001). No entanto, são os rapazes mais velhos com maior prática de atividade física os que apresentam valores mais elevados no consumo regular das mesmas. Este facto pode ser justificado pela pressão do grupo com quem praticam atividade física e no qual procuram a aceitação e pertença (Silva, A., 2008).

Em relação ao tipo de droga consumida, 50.5% dos adolescentes afirma ter experimentado haxixe ou erva e são os rapazes os que mais consomem 52%. Este facto vem de encontro aos dados obtidos por Balsa et al. (2001), que concluiu que o sexo masculino consome mais do que o sexo feminino.

A quase totalidade dos adolescentes tem uma percepção positiva acerca da respetiva **Saúde**, considerando-a razoável - 27.8%, boa - 54.1% ou excelente - 17%, aproximando-se estas percentagens dos resultados obtidos por Matos et al. (2000). Da mesma forma, a maioria dos adolescentes afirma não possuir qualquer problema de saúde limitativo das atividades do dia-a-dia - 90.2%.

Quanto aos **Hábitos de Sono**, a maioria dos adolescentes afirma dormir 8 horas diárias e sempre bem. Em consequência, quando questionados em relação a dormir durante do dia, a maioria dos adolescentes refere fazê-lo poucas vezes. Assim, independentemente do género, ano de escolaridade e prática de atividade física, a maioria dos adolescentes afirma ter sono durante o dia apenas às vezes.

No que diz respeito à **Atividade Física**, a maioria dos adolescentes refere praticar atividade física neste momento e, em relação à sua prática na última semana, verifica-se que a maioria dos adolescentes assinalam ter praticado entre 1 a 2 dias. Especificamente fora do horário escolar, mais de metade dos adolescentes refere praticar entre 1 a 3 vezes por semana, sendo os rapazes aqueles que mais a praticam neste período. Enquanto isso, são as raparigas que mais referem praticar menos do que uma vez por mês. Em termos de horas semanais de atividade física, a maioria dos adolescentes com menor prática de atividade física, referem a prática de apenas 1 hora. São os alunos do 12º ano de escolaridade aqueles que assinalam praticar atividade física durante mais do que 7 horas, bem como todos os outros rapazes e os alunos com frequência superior de atividade física. Em relação à modalidade praticada, são os rapazes e os alunos do 12º ano de escolaridade que mais assinalam o futebol, enquanto as raparigas assinalam a corrida e o karaté. O presente estudo evidencia assim que são os rapazes que mais praticam atividade física, reforçando desta forma várias investigações (Calmeiro e Matos, 2004). Estes dados vêm também ao encontro dos resultados de Matos et al, (2003) em relação ao facto de a modalidade de futebol ser a mais praticada pelos rapazes.

Quando questionados acerca da atividade física praticada pelos pais e pelos amigos, a maioria dos adolescentes refere que, tanto o pai como a mãe não praticam e que apenas têm alguns amigos praticantes. No entanto, há que referir que os adolescentes que referenciam as poucas vezes de prática do pai e da mãe e o facto de terem muitos amigos praticantes são, maioritariamente, adolescentes com maior prática de atividade física. Assim, podemos afirmar, tal como Gustafson & Rhodes (2006), que a atividade física praticada pelos pais é um indicador da atividade física do adolescente. Desta forma, reforça-se a influência dos pais e dos pares como fundamental para a adoção de prática de atividade física (Neumark.Sztainer, 2003).

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A meu ver, a grande limitação deste estudo é ser um estudo de caso. O questionário foi adaptado para uma população específica e, como tal, de difícil generalização. A limitação da amostra é notada não só em termos de número geral, como também em termos de número de género que, no caso das raparigas, é significativamente inferior. Neste sentido e de forma a combater esta limitação, recomenda-se, futuramente, a aplicação do mesmo questionário a outras escolas profissionais, para que se consiga um estudo mais aprofundado desta população.

É de conhecimento geral que os alunos das escolas profissionais estão a aumentar e torna-se necessário o conhecimento dos mesmos.

Outra limitação cinge-se ao facto dos questionários serem anónimos. Se, por um lado, podem facilitar a resposta verdadeira em itens como o consumo de tabaco, álcool e drogas, por outro lado, promove a desresponsabilização de quem responde, podendo gerar um certo descuido na resposta.

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu a análise da população de adolescentes que frequentam a Escola Profissional mais cotada da cidade do Porto, o Instituto Profissional de Tecnologias Avançadas. Através deste estudo foi possível caracterizar o estilo de vida destes adolescentes e as formas como este estilo de vida é influenciado.

De forma geral, os adolescentes presentes na amostra possuem um estilo de vida saudável, com bons hábitos alimentares, bom padrão de sono, bem como quantidade adequada de horas por noite, consumo de substâncias reduzido e prática frequente de atividade física.

No caso da comparação por géneros, as diferenças significativas notaram-se na ingestão de fruta e doces que se revelou superior nas raparigas, bem como a ausência de consumo de álcool e de substâncias ilícitas. São também as raparigas que dormem mais horas e com maior qualidade mas são normalmente quem tem menos prática de atividade física semanal, predominando aquelas que não praticam qualquer modalidade. Por outro lado, não se revelaram diferenças significativas no consumo de tabaco e na frequência de embriaguez, embora mais de metade das raparigas afirmem não fumar e 33.3% afirmem nunca se terem embriagado.

Na comparação por anos de escolaridade, as diferenças revelaram que são os adolescentes mais novos que ingerem mais vegetais, mas também mais refrigerantes e mais bebidas alcoólicas como a cerveja ou o vinho diariamente. São também estes que menos sono têm durante o dia pois afirmam dormir sempre bem. Em relação à atividade física, são os mais velhos o que mais horas praticam e a sua modalidade de eleição é o Futebol. Embora não haja diferenças significativas, são também os mais novos que menos se embriagaram mas que mais drogas consomem regularmente. O consumo de tabaco é semelhante nos adolescentes mais novos e mais velhos.

Os rapazes praticam mais atividade física do que as raparigas. Além disso, a frequência com que praticam atividade física é predominantemente

superior a 3 dias semanais, enquanto que nas raparigas é de 3 ou menos dias semanais.

Os adolescentes com maior prática de atividade física demonstram maior satisfação corporal ou maior predisposição para a atingirem através dos cuidados alimentares. Desta forma, revelam um maior consumo de frutas e vegetais, em detrimento dos doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas. Neste sentido, parece-nos válido afirmar que a prática de atividade física influencia todas as variáveis do estilo de vida, de forma positiva.

Os adolescentes cujos pais não fumam, não consomem bebidas alcoólicas e fazem atividade física, mesmo que de forma esporádica, apresentam valores semelhantes no consumo de substâncias e uma prática superior de atividade física. Neste sentido, é de validar o papel dos pais na adoção de estilos de vida saudáveis.

Os adolescentes que têm muito amigos que praticam atividade física revelam-se maiores praticantes. Assim, o papel dos pares na prática de atividade física revela-se igualmente fundamental. No entanto, são também estes que apresentam maior consumo de drogas como a erva, principalmente os rapazes. Este comportamento revela-se grupal e prejudicial para um estilo de vida saudável. No entanto, neste caso, estes são uma minoria.

BIBLIOGRAFIA

Aarnio, M. (2003). Leisure-time physical activity in late adolescence, A cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. *Journal of Sports Science & Medicine* , 2.

Alves, J. (2005). Exercício e saúde: adesão e efeitos psicológicos. *Psychologica* , 39, pp. 57-73.

Balsa, C., Farinha, T., Urbano, C., & Francisco, A. (2001). *Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoactivas na População Portuguesa*. FCSH, UNL: CEOS, Investigações Sociológicas.

Baptista, M., Lima, R., & Almeida, M. (2006). *Educação alimentar em contexto escolar - referencial para uma oferta alimentar saudável*. Lisboa: Ministério da Educação - Direcção Geral de Desenvolvimento Curricular.

Belanger, M., Gray-Donald, K., O'Loughlin, J., Paradis, G., Hutcheon, J., Maximova, K., & Hanley, J. (2009). Participation in organised sports does not slow declines in physical activity during adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 22.

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia - Exercício e Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.

Cardoso, M. (2003). Aptidão física e actividade física da população escolar do distrito de Vila Real. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos do 10 aos 18 anos de idade. IN. (Ed.), *A actividade física: do lazer ao rendimento. A estética, a saúde e o espectáculo* (pp. 117-123). Lamego: Escola Superior de Educação de Lamego.

Dah, R.E., & Lewin, D.S. (2002). *Pathways to adolescent health: Sleep regulation and behaviour*. *J Adolesc Health*, 31, 175-184.

Davison, K. K., Cutting, T. M., & Birch, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Med Sci Sport Exerc* , 35 (9), 1589-95.

Davison, K.K. (2004). Activity-related support from parents, peers, and siblings and adolescents' physical activity: are there gender differences? *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 363-376.

Deheeger, M., Bellisle, F. & Rolland-Cachera, M.F. (2002). The french longitudinal study of growth and nutrition: data in adolescent males and females. *Jornal Hum Nutr Dietet*, 15, 429-438.

Eurobarometer. (2010). Health and food. *retrieved from* http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf.

Feijão, J. (2001). Consumo de drogas e assimetrias geográficas - Inquérito Nacional em meio escolar - 2001. Consultado em http://www.ida.pt/media/relatorios/investigacao/II_encontro_nacional.pdf.

Field, T., Diego, M., & Sanders, C.E. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, 36(141), 105-110.

Fonseca, H. (2003). *Compreender os adolescentes - Um desafio para Pais e Educadores*. Editorial Presença. Lisboa.

Gaspar, T., & Matos, M. (2005). Saúde dos adolescentes: diferenças ligadas ao género. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de conflitos e Saúde na Escola* (3ª Edição ed., pp. 69-78). Lisboa: FMH Edições.

Gaspar, T., Matos, M., Ribeiro, J., Gonçalves, A., & Leal, I. (2005). Saúde, qualidade de vida e desenvolvimento. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de conflitos e Saúde na escola* (3ª Edição ed., pp. 61-68). Lisboa: FMH Edições.

Gonçalves, A., Rodrigues, V., Carvalho, A. & Carvalho, G. (2010). Um olhar sobre os hábitos alimentares e de lazer de jovens adolescentes. *Retrieved from* http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/49415725.html

Gustafson, S., & Rhodes, R. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. 36, 79-97.

Lapa, S., & Matos, M. (2005). Promoção de competências para a saúde. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de conflitos e Saúde na Escola* (pp. 245-265). Lisboa: FMH Edições.

Logstrup, S., Cavill, N., Willaert, J.P., Soendergaard, H., Lafaye, S, Rajala, A.L. et al. (2001). Children and young people: the importance of physical activity. A paper published in the context of the European Heart Health Initiative.

Loucaides, C. A., Jago, R., & Theophanous, M. (2011). Physical activity and sedentary behaviours in Greek-Cypriot children and adolescents: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* , 8 (90).

Loureiro, N. (2011). *A prática desportiva e a actividade física dos adolescentes portugueses: género, ambiente e lazer*. Lisboa: Tese de Doutoramento em Ciências da Educação, Especialidade Educação para a Saúde.

Madsen, K.A., MacCulloch, C.E., & Crawford, P.B. (2009). Parent modeling: perceptions of parents' physical activity predict girls' activity throughout adolescence. *J Pediatr*, 154, 278-83.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Marivoet, S. (2005). Assimetrias de género na participação desportiva: Portugal no contexto europeu. *Horizonte*, XX, 3-12.

Matos, M., & Diniz, J. (2001). Actividade física e prática desportiva nos jovens portugueses.

Matos, M. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois)*. Lisboa: Edições FMH.

Matos, M. (2005). Adolescência, psicologia da saúde e saúde pública. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de conflitos e Saúde na Escola* (3ªEdição ed., pp. 15-26). Lisboa: FMH Edições.

Matos, M. (2005). Adolescência, saúde e desenvolvimento. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de conflitos e Saúde na Escola* (3ªEdição ed., pp. 27-39). Lisboa: FMH Edições.

Mota, J., & Esculcas, C. (2002). Leisure-Time physical activity behaviour: structured and unstructured choices according to sex, age and level of physical activity. *I. Journal of Behavioral Medicine*, 9(2), 11-121.

Neumark-Stainer, D., Story, M., Hannan, P., & Rex, J. (2003). New moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls. *Preventive Medicine*, 37 (1), 41-51.

Nilsson, A., Bo Andersen, L., Ommundsen, Y., Froberg, K., Sardinha, L., Piedh-Aulin, K., & Ekelund, U. (2009). Correlates of objectively assessed physical activity and sedentary time in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *BMC Public Health*, 9(1), 322.

Ornelas, I. J., Perreira, M. K., & Ayala, G. X. (2007, Fevereiro 2). *Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study*. Retrieved Novembro 25, 2011, from BioMedCentral: <http://ijbnpa.org/content/4/1/3>.

Peretti-Watel, P., Beck, F., & Legleye, S. (2002). Beyond the U-curve: the relationship between sport and alcohol, cigarette and cannabis use in adolescents. *Addiction*, 97, 707-716.

Raudsepp, L. & Viira, R. (2000). Influence of parents and siblings physical activity on activity levels of adolescents. *European Journal of physical Education*, 5, 2, 169-178.

Rebolo, S. (2007). *Atividade física e prática desportiva associadas aos comportamentos de saúde dos jovens da Região Autónoma da Madeira*. Lisboa: Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto.

Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.

Sanches, A. (2005). Media, adolescência e bem-estar. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de Conflitos e Saúde na Escola* (3ª Edição ed., pp. 13-14). Lisboa: FMH Edições.

- Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L., & Maia, J. (2008). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factor in Portuguese children and adolescents. *Eur J Public Health*, 18(1), 25-30.
- Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L., & Maia, J. (2009). Correlates of physical activity in Portuguese adolescents from 10 to 18 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Shephard, R. (1994). *Aerobic Fitness Health*. Champaign: Human Kinetics.
- Silva, M., Melo, C., Gonçalves, C., Albuquerque, E., Oliveira, H., & Teixeira, H. (2004). *Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo do Concelho de Cantanhede*. Município de Cantanhede.
- Silva, A., Mourão-Carvalho, M., Coelho, E., Libório, M. (2008). *The impact of Physical Activity and Sports Practice in some health related parameters in school age students from Vila Real*. *Fit Perf J.*, 7 (3): 151-7.
- Tammelin, T., Nayha, S., Hills, A., & Jarvelin, M. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28.
- Telama, R., & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (9), 1617-1622.
- Vasconcelos, M. & Maia, J. (2001). Actividade física de crianças e jovens - haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 anos aos 19 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 44-52.
- Veloso, S., & Matos, M. (2005). Adolescência e estilos de vida ativos e saudáveis. In M. Matos, *Comunicação, Gestão de conflitos e Saúde na Escola* (3ª Edição ed., pp. 177-194). Lisboa: FMH Edições.

ANEXOS

AVENTURA SOCIAL E SAÚDE 2010 - ESTUDO INTERNACIONAL HBSC/OMS

FMH/U.T.L. – CMDT -- IHMT/U.N.L. – Estudo Complementar 2011

PEDIMOS A TUA COLABORAÇÃO PARA ESTE TRABALHO QUE ESTÁ A SER FEITO EM TODO O PAÍS. ESTE QUESTIONÁRIO É ANÓNIMO. RESPONDE COM A MÁXIMA SINCERIDADE. NÃO HÁ RESPOSTAS ERRADAS; CORRECTO É TUDO AQUILO QUE CORRESPONDE À TUA OPINIÃO. POR FAVOR, NÃO DEIXES NENHUMA QUESTÃO SEM RESPOSTA.

1. Tu és rapaz ou rapariga? a) Rapaz ☐ b) Rapariga ☐

2. Em que ano estás? ____º ano de escolaridade

3. Que idade tens? _____ anos

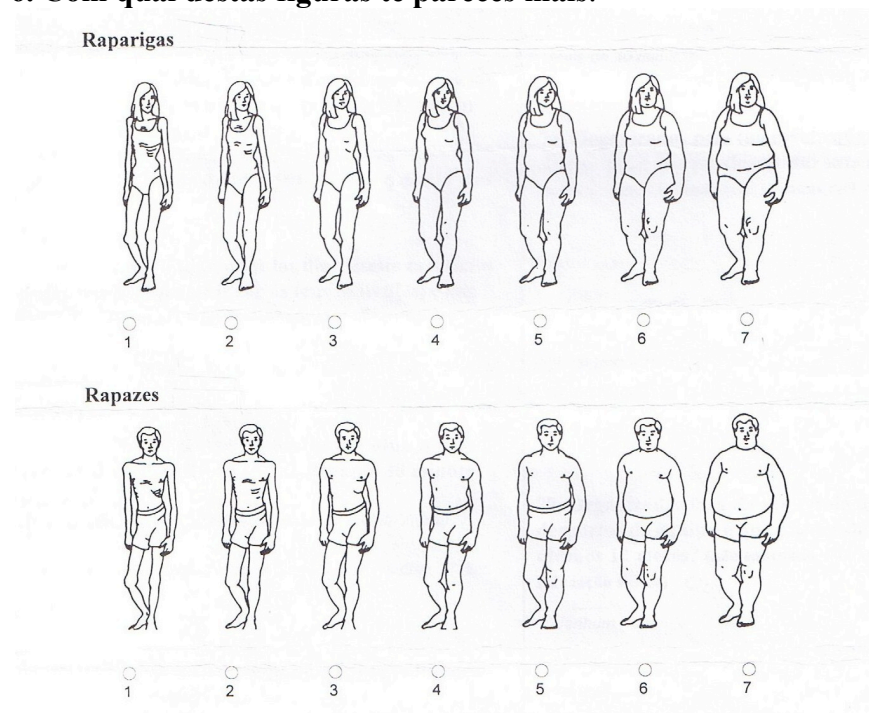
4. Qual o nível de instrução dos teus pais?

	PAI	MÃE
a) Nunca estudou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 1º Ciclo (até ao 4º ano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 2º/3º Ciclo (até 9º ano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Secundário (até ao 12º ano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Curso Superior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Não sei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

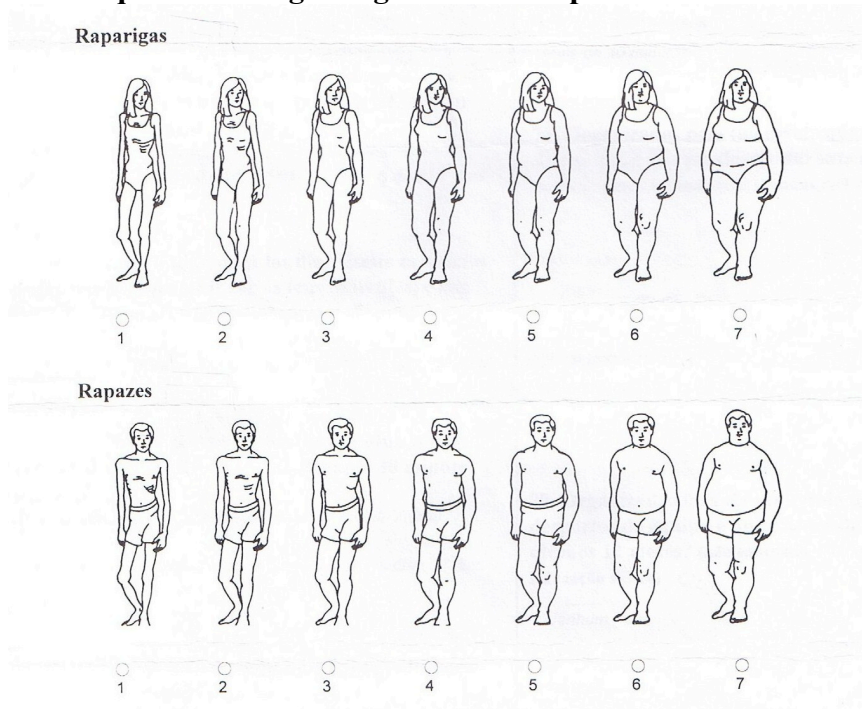
As questões seguintes são sobre o teu CORPO

5. a) Peso estimado _____ b) altura estimada _____

6. Com qual destas figuras te pareces mais:



7. Com qual destas figuras gostavas de te parecer:



8. Achas que o teu corpo é ou está:

- a) Muito magro ☐
- b) Um pouco magro ☐
- c) Ideal ☐
- d) Um pouco gordo ☐
- e) Muito gordo ☐

9. Como te consideras?

- a) Alto ☐
- b) Baixo ☐
- c) Com a altura ideal ☐

10. Há alguma coisa no teu corpo que gostasses de alterar?

- a) Não ☐
- b) Sim ☐

Se sim, o quê? _____

11. Atualmente, estás a fazer dieta ou alguma outra coisa para perder peso?

- a) Não, o meu peso está bom ☐
- c) Não, eu preciso é de ganhar peso ☐
- b) Não, mas preciso de perder peso ☐
- d) Sim ☐

As questões seguintes são sobre a tua ALIMENTAÇÃO.

12. Normalmente, com que frequência tomas o pequeno almoço (sendo que este terá que ter mais que um copo de leite ou sumo)?

- a) nunca tomo pequeno almoço ☐
- b) um dia ☐
- c) dois dias ☐
- d) três dias ☐
- e) quatro dias ☐
- f) cinco dias ☐
- g) seis dias ☐
- h) sete dias ☐

13. Durante a semana, quantas vezes comes ou bebes...

	Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
a) Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Vegetais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Doces (rebuçados /chocolates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Refrigerantes açucarados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Cerveja, Vinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A **ATIVIDADE FÍSICA** é qualquer exercício que aumenta os batimentos do coração e que te faz ficar com a respiração ofegante.

São alguns exemplos: correr, andar de bicicleta, dançar, andar de *skate*, nadar, praticar basquetebol, futebol, surf, etc.

Nas duas questões seguintes, conta **todo o tempo em que fizeste atividade física** em cada dia.

14. Na última semana, quantos dias praticaste 1 hora de atividade física?

0 dias ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 dias ☐

15. Fora do horário escolar, quantas vezes fazes exercício ou praticas atividade desportiva suficiente para ficar com a respiração ofegante e a transpirar?

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| a) Todos os dias | <input type="checkbox"/> | e) Uma vez por mês | <input type="checkbox"/> |
| b) 4-5 vezes por semana | <input type="checkbox"/> | f) Menos do que uma vez por mês | <input type="checkbox"/> |
| c) 2-3 vezes por semana | <input type="checkbox"/> | g) Nunca | <input type="checkbox"/> |
| d) Uma vez por semana | <input type="checkbox"/> | | |

16. Os teus pais praticam atividade física?

Pai Nunca ☐ Poucas Vezes ☐ Às vezes ☐ Frequentemente ☐ Todos os dias ☐
Mãe Nunca ☐ Poucas Vezes ☐ Às vezes ☐ Frequentemente ☐ Todos os dias ☐

17. Fora do horário escolar, no teu grupo de amigos, quantos praticam atividade física?

Todos ☐ Muitos ☐ Alguns ☐ Nenhum ☐

18. Fora do horário escolar, quantas horas por semana fazes exercício ou praticas atividade desportiva suficiente para ficar com a respiração ofegante e a transpirar?

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| a) Nenhuma | <input type="checkbox"/> | d) Entre 2 a 3 horas | <input type="checkbox"/> |
| b) Cerca de meia hora | <input type="checkbox"/> | e) Entre 4 a 6 horas | <input type="checkbox"/> |
| c) Cerca de 1 hora | <input type="checkbox"/> | f) 7 horas ou mais | <input type="checkbox"/> |

19. Que desporto praticas ou praticaste durante os últimos seis meses de forma regular e fora das aulas de Educação Física (pelo menos 1 hora, duas vezes por semana)?:

- | | | | | | |
|----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| a) Futebol | <input type="checkbox"/> | e) Natação | <input type="checkbox"/> | i) Outra. Qual? _____ | <input type="checkbox"/> |
| b) Basquetebol | <input type="checkbox"/> | f) Ciclismo/BTT | <input type="checkbox"/> | j) Neste momento não pratico | <input type="checkbox"/> |
| c) Ginástica | <input type="checkbox"/> | g) Andebol | <input type="checkbox"/> | k) Nunca pratiquei desporto | <input type="checkbox"/> |
| d) Voleibol | <input type="checkbox"/> | h) Atletismo | <input type="checkbox"/> | | |

As questões seguintes são sobre os teus **HÁBITOS DE CONSUMO** e **SAÚDE EM GERAL**.

20. Quantas vezes fumas tabaco?

- a) Todos os dias ☐ b) Pelo menos uma vez por semana ☐
c) Menos do que uma vez por semana ☐ d) Não fumo ☐

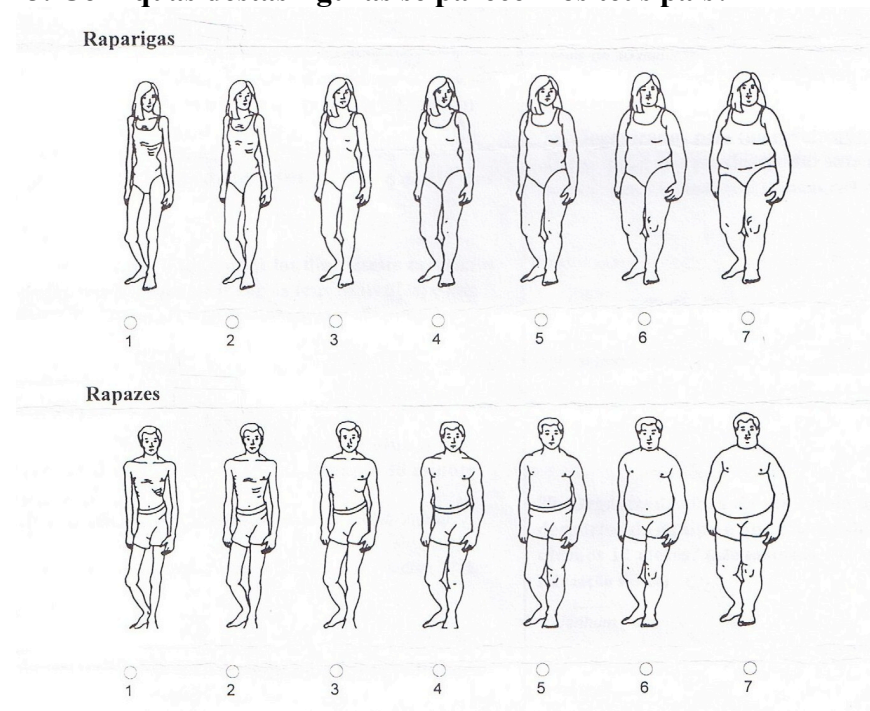
21. E os teus pais fumam?

- a) Todos os dias Mãe ☐ Pai ☐
b) Menos do que uma vez por semana Mãe ☐ Pai ☐
c) Pelo menos uma vez por semana, mas não todos os dias Mãe ☐ Pai ☐
d) Não fuma Mãe ☐ Pai ☐

22. E os teus pais, com que frequência ingerem cerveja, vinho ou bebidas destiladas?

	Todos os dias, mais do que uma vez	Todos os dias	Todas as semanas	Todos os meses	Raramente	Nunca
a) Cerveja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Vinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebidas destiladas (licores, whisky, vodka, "shots", etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) outra bebida alcoólica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Com quas destas figuras se parecem os teus pais?



24. Já alguma vez ficaste embriagado?

- a) Não, nunca ☐ d) Sim, 4-10 vezes ☐
b) Sim, uma vez ☐ e) Sim, mais de 10 vezes ☐
c) Sim, 2-3 vezes ☐

25. Já alguma vez experimentaste algum destes produtos?

	SIM	NÃO		SIM	NÃO
a) Haxixe ou erva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	h) LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Estimulantes (anfetaminas, <i>speed</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	i) Produto usado como <i>doping</i> . Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Medicamentos geralmente usados como drogas Quais? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	j) Outro produto. Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Heroína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
e) Cocaína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
f) Ecstasy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
g) Solventes ou cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

26. Quantas vezes consumiste drogas ilegais no último mês?

a) Nenhuma ☐ b) 1 vez ☐ c) Mais do que uma vez ☐ d) Consumo regularmente ☐

27. Tens algum problema de saúde que te limite no teu dia-a-dia, comparativamente aos colegas da tua idade?

a) Não ☐ b) Sim ☐ Qual? _____

28. Dirias que a tua saúde é ou está:

1) Excelente ☐ 2) Boa ☐ 3) Razoável ☐ 4) Má ☐

29. Quantas horas dormes por dia? _____**30. Dormes durante o dia?**

Sempre ☐ Às vezes ☐ Poucas Vezes ☐ Nunca ☐

31. Tens sono durante o dia?

Sempre ☐ Às vezes ☐ Poucas Vezes ☐ Nunca ☐

32. Dormes bem durante a noite?

Sempre ☐ Às vezes ☐ Poucas Vezes ☐ Nunca ☐

**FINALIZASTE O QUESTIONÁRIO.
OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!**

Visita-nos: www.fmh.utl.pt/aventurasocial ; www.aventurasocial.com

e-mail: aventurasocial@fmh.utl.pt

